VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

GEVEN

Mediteren met je lichaam • Jazz-zangeres Ineke van Doorn: Improviseren is 'zijn in het moment' • Boeddhistisch panel over druk, druk, druk



JAARGANG 12, NR 2 | LENTE 2007 | € 7,00



Kuan Yin

Wel gewaagd wat die boeddhisten hadden willen zingen op 'haar' tweede multireligieuze bijeenkomst op 23 januari jongstleden in Utrecht. Ze schoot er weer van in de lach. De soetra van Kuan Yin, de oneindig meedogende vol grenzeloze solidariteit. Om iemand uit de radeloosheid te sleuren en tot inzicht te brengen neemt ze alle denkbare vormen aan. Van hoer tot heilige zogezegd. Maar in de beoogde soetratekst speelde nog een andere provocatie. Kuan Yin kan de gestalte aannemen van de moeder Gods, van een hindoegodheid, de christelijke verlosser, een islamwijze, misschien wel van de profeet of de aanwezigheid Gods in de shekinah volgens de Joodse mystiek... Ze kan zich manifesteren als monnik, non of atheïst. Wat al niet, in welke religie dan ook, you name it. Prachtig en heel toepasselijk voor de gelegenheid.

Maar ja, dat kon natuurlijk niet. Op zo'n ruim bemeten denkraam kun je niet overal rekenen. Dus kwamen er protesten. De verlosser als metamorfose van een boeddhistisch symbool ging enkele christelijke leden van de voorbereidingscommisie te ver. En ook vanuit andere geledingen kwam weerstand. Fijn dat die boeddhisten deze beantwoord hadden met het enig denkbare alternatief: in plaats van het mededogen bezongen ze de wijsheid voorbij alle wijsheid. Prajna Paramita heette dat, meende ze. Zoiets. Als symboliek toch wel heel bijzonder. Wijsheid op weerstand. Bij die boeddhisten horen, als het goed is, wijsheid en liefde hand in hand te gaan. Haar idee. In haar kersttoespraak had ze het nog gezegd... Tolerantie begint met de erkenning dat iemands waarheid nooit voor iedereen dé waarheid kan zijn ...

Leuk zoals dat ging die dinsdag in Utrecht. Die warmte en saamhorigheid die ze gevoeld had. De hernieuwing van de Unie van Utrecht, maar nu met vertegenwoordigers van vlees en bloed van al die geloven en levensovertuigingen. Ook het humanisme was erbij geweest en zelfs Simonis. Die gaf per ongeluk zijn pen niet door na het ondertekenen van de verklaring, maar dat loste zich wel op. En dat boeddhistische symbool, de witte lotus. Die stond aanvankelijk wel heel erg eenzaam op de rechterhelft van de tafel. Alle andere symbolen stonden toen links. Maar later stonden ze mooi gespreid.

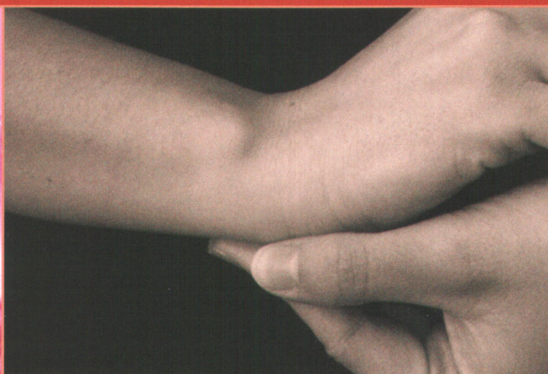
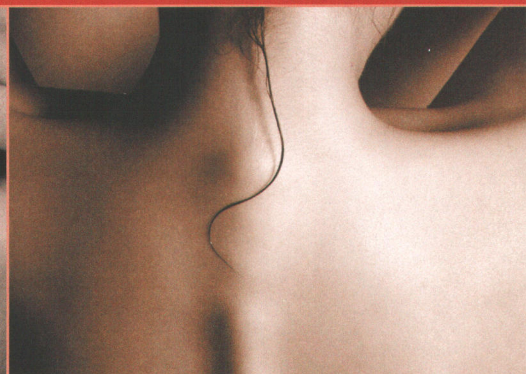
Wel knullig dat Balkenende er niet bij geweest was. Die had Bos en Rouvoet toch wel mee kunnen tronen, samen met Herman Wijffels. Dat zou mooi geweest zijn. Dan hadden die jongens en meisjes van de pers er helemaal niet omheen gekund. Nu was de berichtgeving vaak niet veel meer geweest dan een fotootje met een uitgebreid onderschrift. Niets in het journaal. Had ze wel gedacht, maar met het formatieteam op bezoek zou dat wel andere koek geweest zijn.

Toch was het eigenlijk heel goed gegaan. Kleine stapjes. Haar hofdame had haar in die zin steeds positief gerapporteerd. De ondertekening van het manifest was trouwens best een grote stap. Toch? Onderling respect en solidariteit als sleutelwoorden. Ach, woorden. Het gaat om wat er achter die woorden schuilgaat. Die warmte en saamhorigheid, dat gevoel van eenheid. Dat had ze nog besproken met die boeddhistische dame die haar pardoes de cd had aangeboden waarop de 'verboden' tekst over Kuan Yin stond. Ja natuurlijk, als het erop aankomt kan zij élke vorm aannemen. Ook die van vorstin die haar stille idealen heeft? Vast wel. Maar geen onzin, haar moeder had haar altijd gewaarschuwd tegen hovaardij. Zulke gedachten mag je eigenlijk helemaal niet hebben. •

Dick Verstegen

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

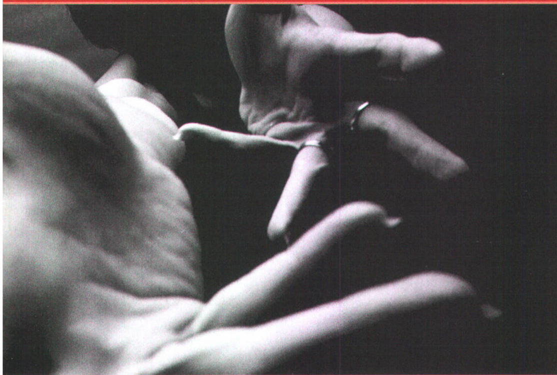




En verder...

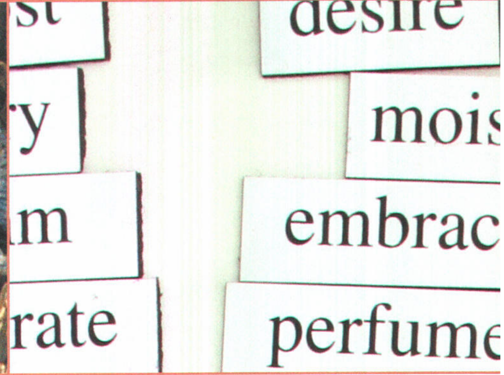
Foto omslag: Corbis

INHOUD

NR 47 • LENTE 2007







Thema: Vrijgevigheid

Vrijgevigheid of dana is één van de belangrijkste boeddhistische deugden. Vorm & Leegte, grotendeels gerund door vrijwilligers, onderzoekt wat vrijwilligheid betekent in ons leven.

Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Yashobodhi
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte, Postbus 22102
3003 DC Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte
verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) €26 voor Nederland; buitenland (dus ook België) €32
Lopend nummer, losse verkoop €7,00
Proefnummer €4,50 incl. porto
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€3,50 incl. porto
oud nummer jaargang 5 t/m 11
€4,50 incl. porto

Website
www.vormenleegte.nl

Advertenties
Asoka, t.a.v. Anne-Marie Kers
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel. 010 411 39 77. Fax 010 411 39 32
E-mail: annemarie@asoka.nl

Abonnementen en losse verkoop
Asoka, Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel. 010 411 39 77. Fax 010 411 39 32
E-mail: abonnement@vormenleegte.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel. 010 411 39 77. Fax 010 411 39 32
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op giro 9517976
t.n.v. Vorm & Leegte, Rotterdam
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam
of via IBAN: NL53 PSTB 0009 5179 76
BIC: PSTBNL21
t.n.v. Vorm & Leegte, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Opmaak
Het vlakke land, Rotterdam

Druk en afwerking
Wilco, Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.
www.vriendenvanboeddhisme.nl
Tel. 010 415 70 97

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar: VORM & LEEGTE, Postbus 22102 3003 DC Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Blokkades

In het afgelopen herfstnummer laat de redactie van *Vorm & Leegte* Robert Hartzema aan het woord. Deze docent Tibetaanse yoga en lichaamsgericht therapeut beschrijft hoe blokkades het mediteren kunnen bemoeilijken en waarom je volgens hem bij ernstige blokkades beter niet kunt mediteren. Energie die niet weg kan, verzamelt zich in je hoofd, zegt hij. 'Dan komt energie alleen maar tot expressie in beelden, verhalen en eindeloze gedachten en bezorgdheden die continu door gaan.'
Robert Hartzema noemt drie redenen voor het ontstaan van ernstige blokkades. Hij schrijft: 'Zwaar lichamelijk geweld, een continue sfeer van onveiligheid of extreem gemis aan intimiteit kunnen bepaalde gaten in je energiesysteem hebben geslagen die niet door meditatie en ook niet door yoga-oefeningen kunnen helen. Dan is lichaamsgerichte therapie een effectievere ingang en kun beter later je meditatie weer oppakken. Gelukkig bestaan voor de 'gewone' blokkades krachtige energetische oefeningen die de verstopte energie weer kunnen vrijmaken.'
Deze laatste twee regels hebben me verbaasd. Is het advies om tijdelijk niet te mediteren bedoeld om te voorkomen dat mensen vastlopen op de oefeningen die hij in het vervolg van zijn artikel beschrijft? Op zich is het verstandig te benadrukken dat meditatie niet altijd goed voor je is maar met dit artikel staan ernstig geblokkeerde mensen wel in de kou. Mensen die in tijden van crisis besluiten om te mediteren doen dat vaak niet alleen voor hun gezondheid maar ook omdat ze zich willen laven aan het boeddhisme. Omdat ze worstelen met levensvragen als lijden, liefde en eenzaamheid en verbondenheid. Zij hopen met hulp van het boeddhisme daar een weg in te vinden.
Onlangs heb ik zelf een periode gehad waarin ik lange tijd gedeprimeerd en fysiek hevig geblokkeerd was. Aanvankelijk kon ik vaak niet mediteren. De gedachten werden te zwaar. Toch heb ik vanaf het allereerste begin sesshins gevolgd. Gewoon omdat ik mezelf de troost die uitgaat van een groep, het strakke levensritme en de inspiratie van boeddhistische lezingen, niet wilde onthouden.
Soms was het behoorlijk frustrerend om bij een sesshin te zijn terwijl ik maar weinig kon meedoen. Het gekke is dat de meditatie op andere momenten toch goed voor me was. Geholpen door mijn jarenlange ervaring hielp mediteren me te oefenen in het onderscheid tussen gedachtespinsels en de glimpen van realiteit, tekenen van leven en hoop.
Iets anders wat me heeft geholpen is dat ik in een Duits klooster een gebed uit de Chinese kloostertraditie vanuit het Nederlands naar het Duits heb vertaald. Door het zoeken naar Duitse woorden werd de betekenis steeds helderder en kon ik vanuit het diepst van mijn hart weer verlangen gaan voelen. Ik vertaalde: 'Dat de laatste zin van de hartsoetra: "Gegaan, gegaan, voorbij gegaan en zelfs voorbij gegaan aan het voorbijgaan", voor iedereen werkelijkheid mag worden. Wij bidden hiervoor tot de boeddha's en boddhisattva's in alle tijden en alle ruimten').
Om mijn eigen verlangen naar de bevrijding van alles en iedereen te ervaren, was precies wat ik nodig had om door mijn blokkade heen te breken.

Judith Kars, via email (ingekort)

Armoede

Verheugd in het winternummer van *Vorm & Leegte* in het discussieforum een artikel aan te treffen over armoede. Aangetrokken door de boeddhistische filosofie en

het spirituele, geenszins het religieuze, wil ik me niet bezighouden met de vraag of het een individuele opdracht is op een of andere wijze de armoede helpen lenigen. Wel vind ik het een humane plicht. De bewering dat het lot van de Dalai Lama en zijn volgelingen het gevolg zouden zijn van hun 'vroegere handelen van lichaam, geest en spraak', zou door boeddhisten niet op een gunstig onthaal mogen rekenen. Toch durft men [i.c. Jean Karel Hylkema, red.] te stellen dat armen hun toestand 'hebben te danken aan hun eerdere karmische daden, die deze toestand hebben veroorzaakt. Vanuit boeddhistisch inzicht is er geen plicht je in te zetten voor een eerlijke verdeling.'
Verder veronderstel ik dat Varamitra's armoede - waarvoor mijn respect - zelfgekozen is, in tegenstelling tot de opgelegde armoede, waar de mogelijkheden tot ontwikkeling schrijnend klein zijn, zoals Riekje Boswijk zegt.
Ik moet niet op de vlucht slaan in Centraal-Afrika, waar ik ben geboren in een 'blank' gezin, ik leef niet in Dafur, niet in de Brugse Poort (Gent) en zo meer.
Van het weinige dat ik over het boeddhisme weet, voel ik me niet verplicht in een vorig noch volgend leven te geloven. Wel moet ik trachten op mijn al te bescheiden wijze wat bij te dragen (de druppel op de hete plaat) aan het lenigen van de armoede.

Rob Maeseele, Zedelgem

Academie

Tot de beste aanwinsten sinds de restyling van *Kwartaalblad Boeddhisme* tot *Vorm & Leegte* reken ik de rubriek 'Berichten uit de academie'. Daarmee laat u merken dat u zich – in tegenstelling tot veel bladen in dit genre – niet beperkt tot populaire info, spiritainment, en ervaringen uit de cursuspraktijk en -nering.
Met een rubriek als 'Berichten uit de academie' blijft het blad ook interessant voor mensen die niet alleen uit spirituele en of devotionele interesse *Vorm & Leegte* lezen, maar die zich ook interesseren voor wat uit de confrontatie van boeddhisme voortkomt én inhoudelijk daarover geïnformeerd willen worden.
Het valt mij op in centra dat daar thema's gebaseerd op de rubriek aan bod komen. Zo volgde ik een boeiende discussie over de wortels van Bön naar aanleiding van een aflevering uit de genoemde rubriek. Ongetwijfeld verklaart de academische achtergrond van leden van de redactie van *Vorm & Leegte* mede dat een niet-alledaagse rubriek verschijnt, waarvan de bijdragen – door hun diversiteit – straks voor het samenstellen van een aantrekkelijke boekuitgave van pas kunnen komen.

Jos Stijfs, via email

Tibet

In het interview met mij in het winternummer van *Vorm & Leegte* ontbreekt iets essentieels. Namelijk: de reden dat ik vind dat boeddhisten meer voor Tibet moeten doen. Ik vind dat zowel onze geestelijk als wereldlijke verantwoordelijkheid. Mensen die in één van de Tibetaanse tradities studeren, leren dankbaar te zijn voor de ononderbroken overdracht. Alles wat wij nu leren hebben we aan de eeuwenlange, bijna onvoorstelbare inzet van onder anderen Tibetaanse beoefenaren en leraren te danken, die hun ervaringen, instructies, commentaren, enzovoort, hebben doorgegeven.
Tegenwoordig hebben de meeste mensen in Tibet niet de kans zich dit spirituele erfgoed eigen te maken – een kans die wij wel hebben. Ook wordt niet vaak beseft dat lang niet alles in ballingschap kon worden meegenomen - er zijn veel zeer bijzondere plekken, werken en tradities die voor altijd verloren gaan als Tibetanen niet meer vrijheid wordt gegund.
Dan, natuurlijk, de mensenrechtensituatie: in Tibet worden mensen nog steeds gemarteld en gedood voor hun pogingen het boeddhisme te beoefenen. Zelfs voor het hebben van een verkeerde foto op je altaar kan je een zware straf krijgen. Wil een Tibetaan uit Tibet vertrekken om elders het boeddhisme te gaan beoefenen, dan loopt hij of zij kans gedood, of gevangengezet te worden.
Vanwege deze factoren uit verleden, heden en toekomst vind ik het belangrijk om ons voor vrijheid in Tibet in te zetten.

Paula de Wijs, Amsterdam

Rectificatie

In het winternummer komt Paula de Wijs aan het woord. Wij presenteren haar als representant van de Tibet Support Group, die onderdeel zou zijn van de International Campaign for Tibet. De Tibet Support Groep heeft ons erop gewezen dat dit niet klopt. De (Nederlandse) Tibet Support Groep (met oe dus) werkt weliswaar veel samen met de International Campaign for Tibet, maar staat op zichzelf en heeft eigen bestuursleden, staf, medewerkers, leden en donateurs. Wij excuseren ons voor de gezaaide verwarring.

De redactie

VERANDERINGEN

Met ingang van dit nummer zijn enkele veranderingen doorgevoerd in *Vorm & Leegte*. Er is een einde gekomen aan de rubriek 'Het Attribuut' en aan de rubriek 'Berichten uit de academie'. De redactie wil op deze plek Henk Blezer hartelijk danken voor zijn inspanningen om deze laatste rubriek te coördineren. Hij heeft ervoor gezorgd dat lezers op de hoogte werden gebracht van het wetenschappelijke werk rondom het boeddhisme aan Nederlandse universiteiten.
Ook de 'Agenda' heeft een ander gezicht gekregen. Het zware katern in het hart van het tijdschrift deed een flinke aanslag op onze krappe budget. Nu bijna iedereen over internet beschikt, hebben we besloten om de gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen, alsmede hun contactgegevens, voortaan alleen nog op onze website te plaatsen (www.vormenleegte.nl). Voor de 'Agenda' nieuwe stijl maken we een selectie van eenmalige, bijzondere evenementen, waarbij wij recht proberen te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.



nieuws

Religieus kwartetspel voor de thuiszorg

Een groot deel van de thuiszorgmedewerkers merkt dat religie een belangrijke rol speelt in het leven van degenen die zij verzorgen. Tegelijkertijd weten velen van hen te weinig af van de verschillende religies die hun cliënten aanhangen. Daarom is er speciaal voor hen een kaartspel ontwikkeld dat informatie geeft over de betekenis van de verschillende religies in het alledaagse leven van mensen.

Lucas Tiesinga, als gezondheidswetenschapper verbonden aan het Universitair Medisch Centrum Groningen, deed onderzoek onder 232 wijkverpleegkundigen, kraam- en gezinsverzorgenden. Driekwart van hen gaf aan onvoldoende te weten van de religies en levensbeschouwingen die voor hun cliënten zo'n grote rol in hun dagelijks leven spelen. Als ze bij hun bezoeken aan degenen die ze verzorgen werden geconfronteerd met uitingen van hun geloof, konden de thuiszorgers die vaak niet plaatsen.
De Interkerkelijke Stichting Geloofsovertuiging en Levensbeschouwing vindt het belangrijk dat mensen in de thuiszorg oog hebben voor de levensvragen en geloofsbeleving van hun cliënten. Daarom heeft ze samen met de thuiszorgorganisatie Aveant een kaartspel ontwikkeld. Bij het spel gaat het erom acht bij elkaar horende kaarten te verzamelen. De kaarten geven informatie over acht religies en levensbeschouwingen: protestantisme, katholicisme, humanisme, islam, jodendom, boeddhisme, hindoeïsme en ietsisme. De informatie die gegeven wordt heeft betrekking op: feesten, geboorte en huwelijk, eten, bidden, kleding, huiselijkheid, afscheid en 'na de dood'. •

(Bronnen: *Trouw; www.oneway.nl*)

Droomvlucht

Uit een enquête die is gehouden onder tweeduizend mensen bleek dat zij, als zij hun eigen droomreis met een vliegtuig mochten bepalen, het liefst naast Elvis Presley of prinses Diana zouden zitten. Overleden beroemdheden scoorden sowieso hoog bij de ondervraagden, ook John Lennon, Martin Luther King en Jimi Hendrix werden meermalen genoemd. Van de nog levende beroemdheden eindigden de Dalai Lama hoog, evenals Nelson Mandela en Paul McCartney. •

Kate Moss

Diverse bladen lieten kort na Nieuwjaarsdag weten dat topmodel Kate Moss op Thailand tijdens een boeddhistische ceremonie getrouwd was met rockster Pete Doherty. Maar een woordvoerder van Moss ontkende dit: 'Ze is enkel op vakantie in Thailand'. Het Britse blad *The Sun* wist te vermelden dat een dergelijke huwelijksrelatie, mocht die zijn gesloten, voor de Engelse wet ongeldig zou zijn. •

IN DE KRANTEN

Boeddha in de vijver

Het *Brabants Dagblad* liet op 9 januari weten dat de studenten van het Eindhovens Studenten Corps hun eigen nieuwjaarsduik hadden georganiseerd. Zij sprongen in een vijver op het terrein van de Technische Universiteit Eindhoven. In die vijver was enige tijd eerder een kunstwerk geplaatst dat bestond uit een boeddhafiguur die op zonnige dagen in een glazen kolom omhoog diende te komen. Door een technisch mankement liet de boeddha zich echter niet zien. De Stichting Natuurkunst die het kunstproject leidt, doet onderzoek naar wat er precies niet in orde is met het beeld. Ondertussen hoopten de corpsleden dat zij met hun duik het beeld een positieve impuls zouden geven. Ralf Stamps, voorzitter van het Eindhovens Studenten Corps: 'Misschien gaat boeddha wel zweven als we op deze manier wat positieve energie injecteren'. Het beeld kreeg echter nog steeds niet de zo broodnodige opwaartse kracht. •

Wifi

Vic Hayes, verbonden aan de Technische Universiteit Delft, wordt beschouwd als de geestelijke vader van Wifi, het draadloos internetsysteem dat wereldwijd als standaard wordt erkend. Hayes is voor de Delftse faculteit Techniek, Bestuur en Management betrokken bij diverse Wifi-projecten over de hele wereld. In een interview met het universiteitsblad *Delta* vertelt hij onder andere over het project in Dharamsala, het Indiase ballingsoord van de Dalai Lama. Het netwerk daar beslaat een gebied van ongeveer vijftig kilometer en verbindt diverse Tibetaanse instituten met elkaar en met het internet. Vorig jaar vond de jaarlijkse Summit on Free Information Infrastructure (WSFII) plaats in Dharamsala. Hayes: 'De Dalai Lama ziet het belang in van Wifi voor hun ontwikkeling en voor de rest van Dharamsala. Dit schreef hij in een brief aan alle deelnemers van de WSFII. Ik bewonderde zijn geweldloosheid, mededogen en wijsheid al lang, maar toen hij ook nog die bewuste brief schreef werd ik een groot fan van hem.' •

(*Delta*, jaargang 39, nummer 6)

Japans schoon

In Japan zouden grote groepen mensen fanatiek aan de schoonmaak gegaan zijn. RTL laat op zijn website weten dat deze schoonheidsgekte aangewakkerd is door een serie boeken waarin uitgelegd wordt hoe je gelukkig kunt worden. Eén van de aangeprezen methoden is schoonmaken. 'De vloer schoonmaken is niet genoeg, polijst hem', raadt een van de boeken aan. 'Belangrijk is een positief gevoel te houden tijdens het schoonmaken.' De boeken zouden mede zijn geïnspireerd door boeddhistische teksten. (www.rtl.nl)



Op een andere site (www.beautyweb.nl) wordt aandacht besteed aan de nieuwe lijn douche-gels die door Therme Skincare op de markt is gebracht: de Wereldkuren. Eén van de producten uit deze serie heet Zen White Lotus: 'Zen is een Japanse vorm van boeddhisme, die vaak in een adem word genoemd met innerlijke rust. De witte lotus is een subtiel en ontspannend geurende bloem, die symbool staat voor geestelijke zuiverheid', heet het. ●

Mettavihari overleden



Op zondag 25 maart is de Eerwaarde Mettavihari plotseling overleden aan een hartstilstand. Mettavihari, een monnik en vipassana leraar, werd in 1942 in Thailand geboren. Op zijn veertiende ging hij naar het klooster. In 1971 werd hij uitgezonden naar Californië, waar hij de eerste boeddhistische tempel in de theravadatraditie aldaar oprichtte. Na een tussenstop in Thailand en Maleisië kwam hij in 1973 naar Waalwijk, wederom uitgezonden. Drie jaar lang was hij de enige boeddhistische monnik uit de theravadatraditie in Europa. Toen het centrum in Waalwijk liep, verlegde Mettavihari zijn aandacht ook naar Groningen en Amsterdam, waar hij Buddhavihara oprichtte, het tegenwoordige Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum. Zijn lessen in vipassana meditatie hebben schoolgemaakt in Nederland en hij raakte nauw verbonden met mensen als Frits Koster en Joke Hermsen.
Uit zijn levensverhaal, opgetekend door Pien Claassen in 2004, citeren we Mettavihari: "Ik wil nog graag blijven leven om het boeddhistische gedachtegoed door te geven. Als het zover is dat ik sterf, heb ik daar vrede mee. Ik weet dat ik een vrijkaartje heb om daarheen te gaan waar ik na dit leven thuishoor. Ik heb daar geen gevoelens van angst of verdriet meer bij. Het is opnieuw de bij mij behorende nieuwsgierigheid die leidinggevend zal zijn." ●

Claassens levensverhaal van Mettavihari is te vinden op: www.vimokkha.com/levensmetta.htm

Netwerk vrouwelijk leidinggevenden en vipassana

Regelmatig komt een groep vrouwen die een leidinggevende baan hebben bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en te mediteren. Dat gebeurt onder leiding van Jotika Hermsen. Onlangs vierde de groep haar tweede lustrum.

Tien jaar geleden kwam voor het eerst een intervisiegroep bijeen van vrouwen met leidinggevende functies in de gezondheidssector en het onderwijs. Voortgekomen uit de FORT- en counselbeweging wilden ze 'iets aan spiritualiteit en bezieling' doen. Jotika Hermsen, lerares vipassanameditatie, werd erbij gevraagd. Inmiddels is het samenkomen uitgegroeid tot een vast programma van twee keer per jaar vier dagen mediteren in ruimten van het Theosofisch Centrum in Naarden. Was het de eerste keer nog voornamelijk praten, in de loop van de tijd groeiden de weekenden uit tot een vipassana-meditatieprogramma waar uitwisseling een bescheiden maar inspirerende plek kreeg. Dat het netwerk groeit, toont dat meditatie voor vrouwen een inspiratiebron is om tot bezield leiderschap te komen. Eind februari werd het lustrum 'gevierd' met een terugblik en inleidingen door vrouwen die al jaren lid zijn van het netwerk. ●

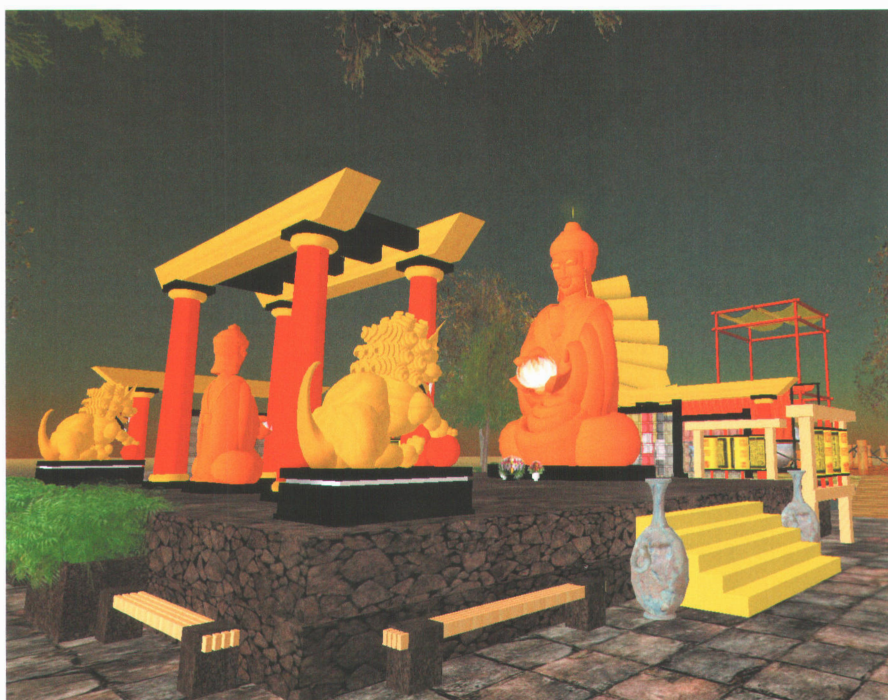
Voor meer informatie: www.xs4all.nl/~gotama. (DV)

Congres Verenigde Staten

Slechts zes van de 535 leden van het Amerikaanse Congres die eind vorig jaar zijn ingezworen, rekenen zich niet tot een religie. De overigen zijn in de meerderheid christen en 43 leden zijn joods. Eén van de afgevaardigden is moslim en twee zijn boeddhistisch.

Mediteren op *Second Life*

Als je wilt mediteren, hoef je voortaan je huis niet meer uit. In de online-wereld van Second Life zijn boeddhistische tempels gebouwd die je kunt bezoeken en waarin je kunt mediteren. Second Life is een 'massively multiplayer online role-playing game' waaraan gebruikers zelf hun bijdrage kunnen leveren; zij kunnen zelf de virtuele wereld mee opbouwen.



Second Life is het geesteskind van Philip Rosedale, oprichter van Linden Lab (San Francisco). De virtuele wereld van *Second Life* was aanvankelijk gebaseerd op een science-fiction roman van Neal Stephenson maar inmiddels is het een geheel eigen driedimensionele wereld geworden waarin gebruikers een tweede leven kunnen leiden. Ze kunnen grond kopen, huizen bouwen, concerten bezoeken enzovoorts. *Second Life* kent momenteel meer dan 1,7 miljoen inwoners.
Niet alleen individuele gebruikers begeven zich in de wereld van *Second Life*, ook bedrijven en instellingen tonen er steeds meer belangstelling voor. Zo zijn er showrooms, banken en casino's te bezoeken, net als schouwburgen, musea en inmiddels ook allerlei tempels.

Congres boeddhistische vrouwen

Van 18 tot en met 20 juli zal in Hamburg de *First International Congress on Buddhist Women's Role in the Sangha: Bhikshuni Vinaya and Ordination Lineages* gehouden worden. Het congres vindt plaats op de Universiteit van Hamburg en is georganiseerd in samenwerking met het Azië-Afrika Instituut. Een van de aanwezigen zal de Dalai Lama zijn. *Meer informatie: www.congress-on-buddhist-women.org.*

IN DE KRANTEN

Meditatief wandelen

In *de Stentor* van 3 februari komt Wim Brons aan het woord. Deze Deventenaar verzorgt meditatieve wandelingen in de vrije natuur. 'De meeste mensen hebben een druk leven, het hoofd zit vol gedachten: dat ene mailtje moet nog geschreven worden, die brief moet nog op de post, een afspraak met een oude vriendin die verzet moet worden omdat er wat tussen is gekomen. Van al dat soort dingen wordt het hoofd moe', zegt Brons. 'Veel mensen lezen dan een boek of kijken televisie. Ik zweer bij naar buiten gaan, bij wandelen. Je hoofd luchten in de vrije natuur, al die gedachten voor even kwijtraken.' Brons wandelt met groepjes van maximaal acht personen. Onderweg wordt niet gesproken en soms geeft Brons meditatiesuggesties. 'Die suggesties kunnen van alles zijn: een draaikolk in de IJssel, een prachtige oude treurwilg of een molshoop.'



De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar: nieuws@vormenleegte.nl

Zingen zonder bijgedachten

'Inspiratie is eigenlijk overal te vinden'

Ineke van Doorn (1961) is jazz-zangeres, tekstschrijfster en docente aan het conservatorium in Arnhem. Met haar eigen groep Vandoorn, waarin ze met haar partner Marc van Vugt samenwerkt, maakte zij tot nu toe zeven cd's. Sinds 1990 is Ineke van Doorn zenbeoefenaar. 'Ik ga nu vrijer het podium op.'

Tekst: Ronald Hermsen
Beeld: Hapé Smeele

Hebben zen en jazzmuziek iets met elkaar te maken?
'Voor mij in ieder geval wel. Wanneer ik op het podium sta, is er alleen dat moment: het podium, de muziek, mijn medemuzikanten, het publiek en ikzelf. Ik vermoed dat alle podiumkunstenaars proberen in het moment te zijn en te blijven. Ik bereid mijn optredens ontzettend goed voor, zodat aan alle voorwaarden is voldaan om me op dat moment te kunnen overgeven en het te laten gebeuren. Dat ligt heel dicht bij zen en bij zenbeoefening.'

Lukt dat altijd, je overgeven en het laten gebeuren?
'Het feit dat ik op het podium sta en daar een bepaalde mate van succes mee heb, zegt iets over mijn talent in die richting. Maar het wil niet zeggen dat ik altijd honderd procent aanwezig ben. Ik zou het wel willen, maar zo is de realiteit gewoon niet.'

Kun jij zelf het verschil horen wanneer dit wel zo is en wanneer niet?
'Nee. Heel soms doe ik iets en realiseer ik me achteraf dat ik op dat moment heel even helemaal aanwezig was. Maar het is ook wel eens gebeurd dat ik bij het zingen zelf eigenlijk geen enkel gevoel had. Niets van: "dit was mooi" of "dit was niet mooi". Ik had gewoon gezongen, zonder enige bijgedachte en achteraf kreeg ik heel veel reacties van mensen die vertelden hoe bijzonder het was geweest. Zelf had ik dat gevoel helemaal niet tijdens het optreden. Ik denk dat de overgave aanwezig is in het zingen zonder bijgedachten.'

Jij bent jazz-zangeres. Leent de ene muzieksoort zich beter dan de andere om tot die overgave te komen?
'Bij jazz wordt veel geïmproviseerd, in ieder geval binnen de stijl die ik zing. Wanneer je improviseert zijn overgave en zijn-in-het-moment heel belangrijk. Wanneer je niet spontaan bent, je niet kunt overgeven aan de muziek en niet kunt reageren op wat er in het moment zelf gebeurt, ben je niet aan het improviseren.
Het beoefenen van zen heeft me geholpen om daar steeds beter en vrijer in te worden. Door zenbeoefening is mijn concentratievermogen verbeterd, waardoor mijn expressiviteit groter is geworden. Ik kan steeds meer mezelf zijn wanneer ik op het podium sta.'

Wat voor effect heeft het wanneer je op het podium jezelf bent?
'Ik verras mezelf. Er komen dingen uit me die ik niet van tevoren had kunnen bedenken.'

Heb je een voorbeeld van hoe je jezelf wel eens hebt verrast?
'Wanneer ik improviseer, kan ik soms heel uitbundig zijn in m'n stemgebruik; heel hoog of heel hard zingen. Dan doe ik gekke dingen met mijn stem. Het is onmogelijk om van tevoren thuis te bedenken wat ik met mijn stem zou kunnen gaan doen tijdens een optreden.'

Dan verdwijnt de gereserveerdheid?
'Ja.'

Gebeurt dat in wisselwerking met het publiek?
'Met het publiek en met mijn mede-musici. De musici inspireren mij en dagen mij uit, waardoor ik zo enthousiast raak dat ik helemaal met hen meega. Wanneer ik geremd ben op het podium, is het heel vaak omdat ik te zelfbewust ben. Te bewust van gedachten als: ik sta hier nu, nu moet het gebeuren.'

Wat doe je wanneer je dat bij jezelf merkt?
'Dan concentreer ik me op de muziek. Ik luister naar de anderen, richt me op de tekst die ik zing en op het verhaal dat ik vertel.'

Kun je die zelfreflectie vermijden?
'Ik denk niet dat je die zelfreflectie kunt voorkomen. Die is er gewoon. Zodra mensen naar jou kijken, word je je bewust van jezelf. Door de concentratie te trainen, heb ik wel enigszins in de hand in hoeverre dit een rol speelt. Op het moment dat ik me goed op de muziek kan concentreren, bij mijn emoties kan en de expressie de ruimte durf te geven, verdwijnt al het andere. Daar is dan geen ruimte meer voor. Hoe beter ik me voorbereid, hoe beter ik me kan concentreren op het podium.'

Staat dat voorbereiden niet haaks op het improviseren?
'Voor mij niet. De muziek die ik maak, bestaat deels uit teksten die ik zing op akkoordenschema's. Die moet ik gewoon kennen. Daarnaast zijn er gedeelten waarin het vrijer wordt, die bereid ik niet voor. Door de dingen voor te bereiden die ik kan voorbereiden, schep ik de voorwaarden om op het podium de vrijheid ▸

op te zoeken. Als ik al onzeker ben over mijn tekst of over de kwaliteit van de microfoon, neemt dat veel van mijn concentratie weg.'

Je schrijft veel teksten zelf, waar komt jouw inspiratie vandaan?
'Ik word geïnspireerd door iets wat ik heb meegemaakt of iets wat ik in de krant lees. Vaak schrijf ik teksten op bestaande muziek. Dus het kan zijn dat de muziek al een bepaalde sfeer of emotie oproept, waar ik dan de woorden bij probeer te vinden. Inspiratie is eigenlijk overal te vinden.'

Hoe is jouw blik veranderd?
'Zenbeoefening en mediteren zijn voor mij nog altijd heel zinvol, maar ze zijn niet langer synoniem voor rust of stil zijn. Het kan zijn dat ik door de beoefening rustig word en dat het innerlijk stil wordt, maar dat is voor mij niet de essentie van zen. Voor mij is zen oefenen in aandacht en bewustwording.'

Is je behoefte aan rust minder geworden?
'Nee, die behoefte is nog steeds dezelfde. Alleen is rust niet meer heilig. Het leven bestaat nu eenmaal uit rust en onrust. Het zoeken naar rust wil zeggen dat ik daar behoefte aan heb, maar rust is niet het uiteindelijke doel van zenbeoefening.'

Houdt dit ook automatisch in dat er meer rust is?
'Ja, op een bepaald niveau. Rust heeft zeer vele niveaus. Er is een diep, innerlijk niveau. Hierop kan het heel rustig zijn, terwijl je aan de buitenkant druk bezig bent met allerlei dingen.'

Die doe je dan vanuit rust?
'Ja. Met ups en downs heb ik dit handelen vanuit rust de afgelopen jaren beter leren kennen.'

Kun je, na het maken van zes cd's, een ontwikkeling aangeven in je werk?
'Wanneer ik naar de eerste vijf cd's kijk, dan is onze bezetting kleiner geworden. In het begin hadden we een kwintet terwijl we de laatste twee cd's met een trio spelen. Onze muziek is ook expressiever geworden. De extremen zijn groter geworden en de improvisaties vrijer. Er zit meer vrijheid in de muziek.'

Correspondeert deze ontwikkeling met je dagelijks leven?
'Of ik in het dagelijks leven vrijer ben geworden? Ik zou het eigenlijk niet weten. Als zangeres ben in ieder geval steeds vrijer en expressiever.'

Zijn de thema's veranderd in de loop der jaren?
'Het thema "zoeken" is meer naar de achtergrond verdwenen, omdat ik minder zoekend ben. Momenteel neem ik bewust concrete onderwerpen om over te schrijven en te zingen. De humor is er gelukkig wel nog altijd.
Wanneer je schrijft over een persoonlijk zoeken, lijkt dat heel intiem, maar ik vond dat ik me er een beetje achter verschool. Doordat ik niet zo concreet was, was ik eigenlijk ook niet zo heel open. Wanneer je dit blijft doen, val je in herhaling. Dus vond ik dat ik duidelijker moest zeggen wat voor mij nu belangrijk is.
Voor mij was dit een proces. In het begin schreef ik heel erg vanuit mezelf, heel gevoelsmatig, intuïtief, introvert. De tweede stap was dat ik de onderwerpen meer buiten mezelf ging zoeken. Nu heb ik het idee dat er een balans tussen de twee is. Ik schrijf over onderwerpen buiten mij, maar vanuit mezelf. Zo schreef ik de Van Doesburg-suite, over de Nederlandse schilder Theo van Doesburg. Dat werd persoonlijk doordat ik in Parijs twee jaar in het huis heb gewoond waarin ook hij geleefd heeft. Dat was een periode die voor mijzelf heel veel heeft betekend.'

'Ik zou nog veel vrijer willen zijn'

Is er een bepaalde lef voor nodig om iets van jezelf te laten zien?
'Ja. Het mooiste dat je aan het publiek kunt geven, is dat je in alle eerlijkheid probeert te doen wat je wilt doen. Zonder opsmuk en zonder je achter wat dan ook te verschuilen. Dit probeer ik altijd. Het is een zoektocht en een uitdaging.'

Heb je nooit een avond dat je denkt: nu heb ik er een kunstje van gemaakt?
'Ik heb hoogstens een avond dat ik minder lekker in mijn vel zit.'

Mag het publiek dit merken, of vind je dat niet kunnen?
'Ik wil natuurlijk altijd zo goed mogelijk zijn. Ik probeer altijd mijn laatste concert het beste concert te laten zijn. Ik hou me er niet zo erg mee bezig of het publiek merkt of ik al dan niet lekker in mijn vel zit, ik wil gewoon zo goed mogelijk voor de dag komen. In hoeverre dat lukt, is moeilijk in te schatten. Een van de dingen die je als artiest heel snel moet afleren, is denken dat het publiek de avond ervaren heeft zoals jij hem ervaren hebt. Dat komt namelijk vaak niet overeen. Het kan best zijn dat ik helemaal niet zo'n fijne avond heb gehad, terwijl een groot deel van het publiek juist een waanzinnige avond had. Dan denk ik niet: het publiek heeft het bij het verkeerde eind.'

Je kunt je dus alleen maar bezighouden met het moment zelf, het optreden zelf, en je moet je niet bezighouden met de werking ervan?
'Dat heeft gewoon niet zoveel zin. Ik kan daar toch niets aan doen. Ik kan me heel goed voorbereiden, maar als ik eenmaal op het podium sta, is die voorbereiding voorbij en niet meer van belang. Dan komt het uitsluitend aan op het moment zelf.'

Heeft de zenbeoefening je geholpen bij het jezelf helemaal geven tijdens een concert?
'Ja, op twee vlakken. Zoals ik al zei is mijn concentratievermogen toegenomen. Dat helpt enorm bij het focussen op de muziek en de teksten. Anderzijds heeft het me ook geholpen op een meer spirituele of filosofische manier. Doordat ik me beter realiseer dat alles in het leven relatief is, maak ik me tijdens optredens minder druk over mijn eigen rol en de rol van het publiek. Ik probeer minder aan de verwachtingen van zowel het publiek als van mezelf te voldoen.'

Wordt de druk hierdoor minder?

'Deze verdwijnt niet zomaar. Ik blijf nerveus, maar kan er steeds beter mee omgaan. De ene keer is de druk groter dan de andere keer. Er is in ieder geval altijd een gezonde spanning. Die helpt me om helemaal op het puntje van mijn stoel te gaan zitten en een goed optreden te geven. Wanneer ik iets doe wat helemaal nieuw is, bijvoorbeeld veel nieuwe stukken zingen, dan ben ik extra gespannen.'

Is er nog een stap die je zou willen maken als zangeres?

'Ik zou nog veel vrijer willen zijn. Nog meer zonder ballast en vrijer het podium opstappen. Met minder ideeën: gewoon er opstappen. Zonder oordelen over mezelf ook. Of ik het al dan niet goed doe en zonder ideeën over hoe het zou moeten zijn.'

Heeft dat met vertrouwen in jezelf te maken?

'Ja, en daarnaast ook met de acceptatie van het gegeven dat het is, zoals het is en dat dit goed genoeg is. Dit is natuurlijk een spanningsveld. Die paradox vind ik ook zo mooi aan zen: je doet vreselijk je best om stil te zitten en je op je ademhaling te concentreren, terwijl je bij voorbaat al weet dat dit niet voortdurend lukt. En toch blijf je beoefenen om voortgang te boeken. Als kunstenaar – maar niet alleen als kunstenaar – wil ik ook dat het altijd beter blijft gaan. Wanneer je volkomen tevreden bent, beweeg je niet meer. Ik denk dat er ook niet zoiets als volkomen tevredenheid bestaat. Ik wil verder groeien, niet blijven stilstaan en denken: nu is het wel goed genoeg. Tegelijkertijd gaat het dus om de acceptatie van het moment zelf: wat ik doe is goed genoeg in zichzelf. Die paradox is alleen uit te houden wanneer ik op het podium steeds weer geef wat ik op dat moment te geven heb.' ●

Ronald Hermsen is journalist en schrijft vooral over filosofische en spirituele zaken. Hij werkt ook voor de BOS.

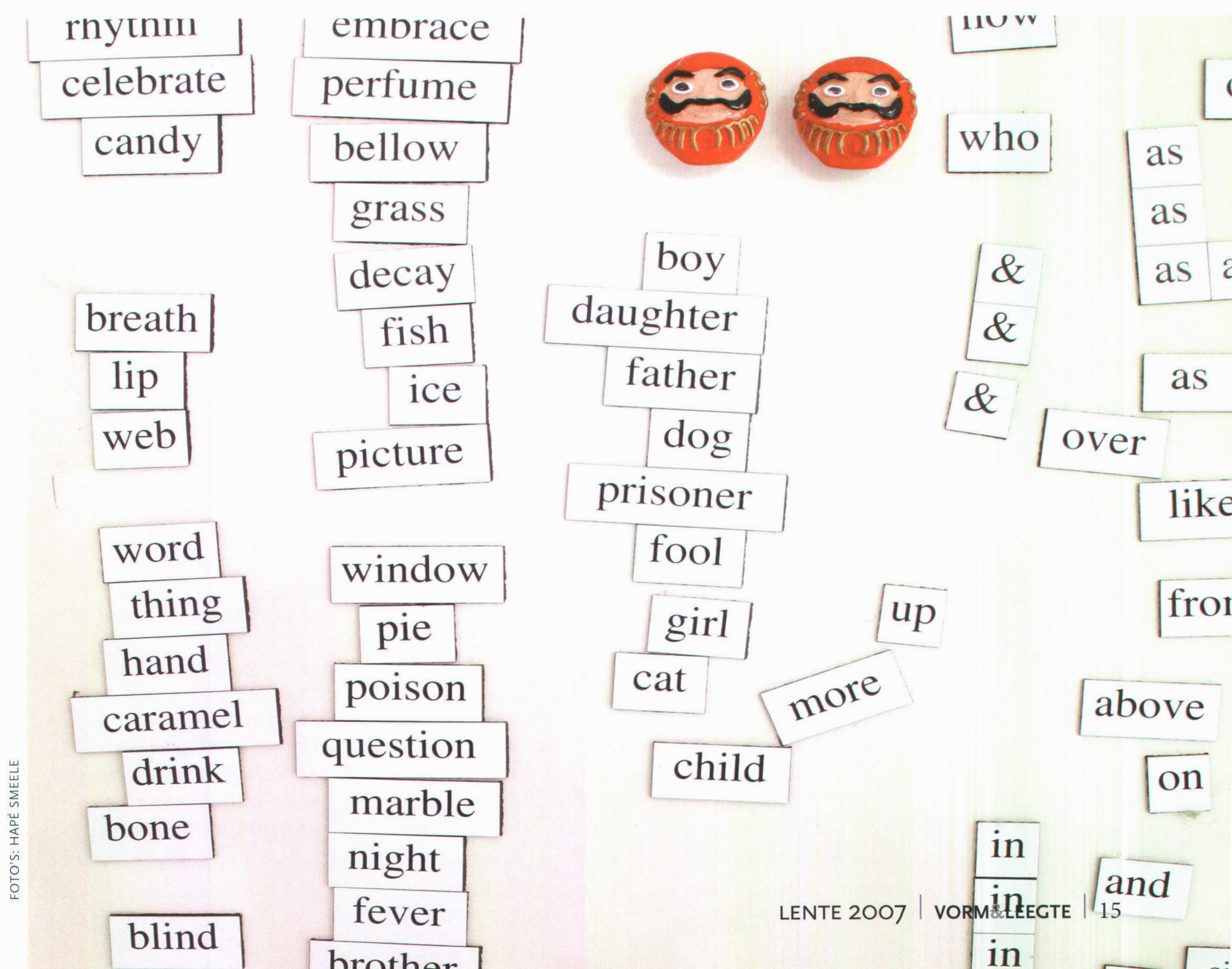
Dit interview is overgenomen uit het boek 'Inspiratie: van zicht tot handelen'. Dit boek, uitgegeven door Asoka, ligt vanaf september in de winkels en gaat € 24,50 kosten. De hier afgedrukte tekst is ingekort en licht bewerkt.

Vandoorn

Onder de naam Vandoorn heeft Ineke van Doorn de volgende cd's gemaakt:

- The question is me
- President for life
- Four Brothers
- Love is a Golden Glue
- Uncovered
- Dawn
- Low Tide

Meer informatie: www.vanvugtvandoorn.demon.nl



FOTO'S: HAPÉ SMEELE

Strekken voor het ontbijt

Dingeman Boot

Als je een yogaboek openslaat en je ziet de plaatjes schrik je vaak van de moeilijkheidsgraad van de oefeningen. Maar yoga hoeft niet persé moeilijk te zijn. Hier volgen drie oefeningen die bijna iedereen eenvoudig kan uitvoeren. Ze zijn bijzonder geschikt om 's morgens (voor het ontbijt) uit te voeren. Het voelt goed om aan het begin van de dag even met je lichaam bezig te zijn, zeker als je gaat ervaren dat je vitaliteit en welzijn toenemen.

Voer de oefeningen uit in harmonie met je ademhalingsproces. 'In' staat voor inademing, en 'uit' voor uitademing.



Strekoefening

1. Ga staan waarbij het lichaam (inclusief je hoofd) op een natuurlijke wijze is opgericht; de knieën zijn licht gebogen. Voel je lichaam en observeer je ademhaling.
2. Voel je beide armen en draai deze gestrekt, met de handpalmen omhoog gericht, tijdens in omhoog. De handen komen bij elkaar en terwijl je de adem vasthoudt probeer je zoveel mogelijk je hele lichaam te strekken. Houd dit even vast en kom dan weer met gestrekte armen terug tijdens een uit.
3. Als je het gevoel hebt dat de inademing zich weer aandient herhaal je de oefening nog twee keer.

Achter- en vooroverbuigen

1. Kom op dezelfde manier met je armen omhoog als in de vorige oefening en strek je. Vanuit de oprekking en terwijl je de adem vasthoudt draai vanuit je onderrug wat achterover (niet forceren) en kom dan met een uit draaiend vanuit het bekkengebied voorover gebogen.
2. Laat alles los hangen: armen, hoofd en je hele bovenlichaam. In deze houding kun je één of meerdere in en uit doen.
3. Tijdens in draai je weer met gestrekte armen omhoog; herhaal de oefening twee of drie keer.

Als je last hebt van hoge bloeddruk, is het beter deze oefening niet te doen of slechts kort voorover gebogen te blijven staan.





Zijwaartse buiging

1. Kom op dezelfde manier met je armen omhoog als in de eerste oefening en strek je. Vanuit de oprekking en terwijl je de armen gestrekt houdt draai je tijdens in (in het zijwaartse vlak) naar links en druk de rechter heup wat naar rechts.
2. Voel je lichaam, je ademhaling en voel de oprekking aan je rechter zij.
3. Nadat je zo'n acht keer in en uit hebt geteld kom je terug, je strekt je weer en kom bij uit met de armen terug. Voel wat er in je lichaam is gebeurd en herhaal de oefening naar rechts.





Dynamische torsie

Bij deze oefening draai je het bovenste deel van de romp ten opzichte van het onderste deel.

1. Ga staan, voel het lichaam en de ademhaling.
2. Draai met je bovenlichaam tijdens in naar links en tijdens uit naar rechts, terwijl je de armen los mee laat zwaaien. Doe dit ongeveer een minuut en wissel daarna: in naar rechts en uit naar links.
3. Voel het effect in je lichaam.

Deze oefeningen maken of houden de wervelkolom soepel en bevorderen de doorstroming van de energie in je lichaam. Het eerste houdt je lichaam jong en het tweede vormt een goed begin van de dag.

Hoe meer je bovenstaande oefeningen met aandacht uitvoert (en daarmee helemaal in het hier en nu bent) des te sterker zullen de effecten zijn. Daarnaast zul je je op een dieper niveau ontspannen. Je kunt deze oefeningen heel goed gebruiken als voorbereiding voor je zitmeditatie. ●

Dingeman Boot leidt een centrum voor yoga-meditatie in Zwolle, begeleidt meditatie-retraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

Dharma talk

Wonen in je lichaam

Mediteren leidt lang niet altijd tot het beoogde resultaat, merkt de ervaren Amerikaanse meditatieleraar Reginald Ray. Dat zou wel eens kunnen komen doordat westerlingen proberen 'lichaamloos' te mediteren. Over het aanraken van meditatie met het lichaam. Plus een oefening.

Reginald Ray

Dagelijks mediteren geeft vaak een bepaald gevoel van opluchting en vrede. Maar als we meditatie jarenlang beoefenen, kunnen we merken dat we die opluchting en vrede niet meer bereiken. We kunnen voelen dat we ergens op het pad het zicht verloren hebben op wat we aan het doen zijn. De dingen zijn op de een of andere manier in een impasse geraakt. Is er iets mis met de beoefening of de traditie die we volgen? Is er iets mis met ons? Hebben we de instructies fout toegepast, of kunnen we er misschien gewoon niet aan beantwoorden?

Een vroege Theravada-meditatietekst gebruikt de uitdrukking 'verlichting met het lichaam aanraken' om het bereiken van ultieme spirituele realisatie te beschrijven. Het is interessant dat we hier uitgenodigd worden om verlichting niet te zien, maar aan te raken – niet met onze gedachten of met onze geest, maar met ons lichaam. Wat zou dit kunnen betekenen?

'Is er iets mis met de beoefening of de traditie die we volgen? Is er iets mis met ons?'

Mijn gevoel zegt me dat er een probleem onder westerse meditatiebeoefenaars bestaat. We proberen meditatie te beoefenen en het spirituele pad te volgen in een lichaamloze staat, en onze beoefening is daarom gedoemd te mislukken. De volledige vrucht van meditatie kan niet ervaren of genoten worden wanneer we niet in ons lichaam gegrond zijn. Wanneer we de uitdrukking uit de oude tekst ten volle begrijpen, impliceert dit niet alleen dat het mogelijk is om verlichting aan te raken met ons lichaam, maar dat we dit ook móeten doen. Er is in feite geen andere manier is om verlichting aan te raken dan in en door ons lichaam.
In overeenstemming met onze moderne cultuur zien de meesten van ons het lichaam voornamelijk als een werktuig voor onze ego-agenda's, de ezel voor onze ambities. De ezel zal mager worden, de ezel zal sterk worden, de ezel zal een grote yogabeoefenaar worden, de ezel zal er jeugdig uitzien en zich ook zo voelen, de ezel zal achttien uur per dag werken, en de ezel zal me helpen mijn behoeften te vervullen. Alles wat nodig is, is de juiste techniek. Er is geen notie dat het lichaam intelligenter zou kunnen zijn dan 'ik', mijn kostbare zelf, mijn bewuste ego.

Uitbarsting

In de boeddhistische tradities is meditatie in diepste zin somatisch – volkomen geworteld in gewaarwordingen, zintuiglijke ervaring, gevoel, emoties, enzovoort. De klassieke teksten beschrijven zelfs gedachten als iets somatisch – als uitbarstingen van energie die in het lichaam ervaren worden, in plaats van niet fysieke verschijnselen die het contact met ons lichaam verbreken. In zijn oudste boeddhistische vorm is meditatie een techniek voor het loslaten van het objectiverende denken en het volledig binnengaan van eenwording met onze belichaamde ervaring. Zo leidt mediteren tot 'verlichting met het lichaam aanraken'.
Toch beoefenen veel moderne mensen meditatie als een soort conceptuele oefening, als mentale gymnastiek. We kunnen proberen meditatie te gebruiken om vrediger, scherper, meer 'open', of effectiever te worden in ons leven. Het probleem hiermee is dat we pogen managers te worden, de natuur te overtreffen, 'de ander' te controleren. In dit geval is 'de ander' onszelf, ons lichaam, onze eigen ervaring. Uiteindelijk proberen we aan onze eigen lichamelijke ervaring van de werkelijkheid voorbij te

gaan in een poging de doelen van het ego te vervullen.
Ik ben er niet zeker van dat onze Aziatische leraren, met hun totaal andere culturele achtergrond, wel altijd de mate begrijpen waarin wij het contact met ons lichaam hebben verloren, of de enorme beperkingen zien die dit opwerpt bij ons vermogen te mediteren en het pad te volgen. De klassieke boeddhistische teksten voorzien ook niet in een directe en effectieve remedie – in ieder geval niet zoals wij ze begrijpen. Denk bijvoorbeeld aan de meditatietechniek die zo centraal staat in de teksten en vaak aan moderne beoefenaars gegeven wordt: 'richt je aandacht op het puntje van de neus', waarbij je inademing en uitademing volgt. Voor iemand die goed in zijn lichaam zit, is dit een effectieve techniek om het pad te volgen. Maar voor iemand die uit gewoonte bijna volledig in zijn hoofd zit, zal een techniek die vraagt om aandacht te schenken aan het puntje van de neus de tendens versterken in het hoofd te blijven. Hij zal voortgaan zich onbewust van de rest van het lichaam te zijn.

Roep

Voor mij, en voor vele mensen die ik ken, bestaat er een soort goddelijke interventie die ons af en toe terugroept naar ons lichaam. Die interventie kan vele vormen aannemen: blessures, ziekte, oververmoeidheid, tekenen van voortschrijdende ouderdom, soms ook emoties, gevoelens, angsten en zorgen of een doodsangst die we niet kunnen begrijpen en waar we niet mee kunnen omgaan. Hoe dan ook, op een bepaald moment worden we naar het lichaam teruggetrokken.
Wanneer het lichaam ons terugroept, merken we dat we een ▸



onverwachte partner op het spirituele pad hebben – het lichaam zelf. Ons lichaam wordt een leraar, die niet communiceert in woorden maar spreekt vanuit de schaduwen. In plaats van dat het lichaam zich moet aanpassen aan onze bewuste ideeën en intenties, merken we bovendien dat we de taal moeten beginnen te leren spreken die ons lichaam van nature al spreekt. Als we onder voogdijschap van het lichaam komen, denken we vaak dat we weten wat er aan de hand is - om telkens weer te ontdekken dat we de plank volledig hebben misgeslagen. En precies op het moment dat we denken volkomen verward te zijn, zien we in dat we iets begrepen hebben dat veel diepzinniger is en verder reikt dan we ons ook maar hadden kunnen voorstellen.

Het is allemaal wat raadselachtig, maar door te mediteren met het lichaam als onze gids voelen we, misschien wel voor de eerste keer in ons leven, dat we in de aanwezigheid van een wezen zijn dat wijs is, liefhebbend, volkomen betrouwbaar, en, vreemd om te zeggen, onze diepste devotie waardig: ons eigen lichaam.

Grenzen

Er wordt dezer dagen veel gesproken over het stellen van effectieve persoonlijke grenzen. Het interessante is dat je eigenlijk geen grenzen rond je lichaam kunt trekken. De grenzen stel je in het hoofd. Het lichaam is open, het is gevoelig, het is kwetsbaar, het is intelligent en het lichaam is volledig voorbij oordelen. Vanuit het standpunt van het lichaam is onze goedkeuring of afkeuring van wat er in de wereld gebeurt volledig irrelevant. Wat er ook in onze omgeving gebeurt, ons lichaam ontvangt.

Terwijl ons lichaam ervaring verwelkomt op een volkomen open en niet oordelende wijze, weigeren we, vanwege onze investering in wie we denken te zijn en onze inspanningen dit zelf in stand te houden, een groot deel van wat het lichaam weet, voelt en begrijpt te ontvangen. Een ervaring vind plaats op lichamelijk niveau en we zeggen 'nee', of we zeggen 'ik wil dit deel van wat

> 'Het probleem is dat we pogen managers te worden en ons lichaam willen controleren'



gebeurt, maar niet dat deel'. We accepteren echter niet op ongecompliceerde wijze wat het lichaam weet.
Dit verwerpen van de volheid van onze ervaren is wat boeddhisme bedoeld met het scheppen van karma. Het overblijfsel aan niet doorleefde ervaring, is in boeddhistische termen het karma van gevolg. Eerder geschapen karma resulteert in de beperkingen van ons huidige gewaarzijn. Met andere woorden, de ervaring die wordt teruggeduwd en ommuurd in het lichaam, is zeker niet zonder effect. Die ervaring functioneert als dat wat wij bewust steeds proberen te negeren, om onszelf te handhaven. Het is alsof je op een feestje rondloopt waarop je iemand probeert te ontwijken. Al je bewegingen zijn schijnbaar vrij en in overeenstemming met je wens feest te vieren, maar ondertussen bepaalt je poging om iedere ontmoeting met de ongewenste gast te voorkomen grotendeels je gedrag.
We zouden de afgewezen ervaring, die lichamelijke kennis die we omperken, ons ongeleefde leven kunnen noemen. Het is dat deel van ons menselijk bestaan - en vaak een groot deel - dat we niet voelen, waar we ons niet mee bezighouden, dat we niet inpassen of in ons opnemen. Het is iets dat tot ons lichaam is gekomen maar dat we geen verdere manifestatie toestaan.
Velen van ons voelen dat het leven aan ons voorbijtrekt. Dit ongeleefde leven is echter precies het leven dat al van ons is, maar dat we vermijden uit de wens onze 'ego status quo' te handhaven. Meditatie met het lichaam maakt dat we opnieuw met ons ongeleefde leven in contact kunnen komen. Op den duur leren we zo op een meer volledige en bevredigende manier te leven.

Innerlijke adem

Meditatie met het lichaam houdt in dat we door middel van een keur aan oefeningen leren om volledig in ons lichaam te huizen. Het is niet zo dat we een techniek leren – meer dat we het domein van ons bewustzijn aanpassen. Stapsgewijs realiseren we een gewaarzijn dat in ons lichaam resideert in plaats van in ons hoofd. Het is niet iets dat je leert te doen, maar een manier om te leren op een andere wijze te zijn.
In het onderricht van de Tibetaanse yoga wordt gesuggereerd dat we daarbij onze ademhaling kunnen gebruiken. Tibetaanse yoga heeft het over de uiterlijke adem, onze gewone ademhaling, en de innerlijke adem, onze levenskracht of prana. De uiterlijke adem omhult de innerlijke adem zoals het vlees van een vrucht de pit omhult. Wanneer we onze aandacht op de uiterlijke ademhaling richten, verkrijgen we toegang tot onze innerlijke adem, de prana. Op wat voor plek in ons lichaam we de aandacht ook ▸



richten, de prana gaat er naar toe. De prana draagt het gewaarzijn precies naar dat punt.
Om te beginnen brengen we ons gewaarzijn bijvoorbeeld naar onze onderbuik of ons hartcentrum of de ledematen, onze voeten, vingers of tenen. Hoewel het aanvankelijk voelt alsof we ons gewaarzijn naar die plaatsen toebrengen, merken we na verloop van tijd dat deze plekken zelf al gewaar zijn. Wat we doen is: afstemmen op het gewaarzijn dat reeds bestaat - niet alleen op die specifieke plek, maar in ons hele lichaam. Na oefening gaan we meer subtiliteit ontwikkelen en worden we ons langzaamaan bewust van pezen en gewrichten, kleine spiertjes op moeilijk bereikbare plaatsen, organen, beenderen, onze circulatie, ons hart enzovoort. Door deze beoefening voltrekt zich langzaam een accentverschuiving, een verschuiving in de wijze waarop we gewaar zijn als mensen.

Licht uit

Wanneer we met dit soort innerlijk werk beginnen, voelen we eerst vaak helemaal niets. Sommigen van ons voelen het misschien alsof we zelfs helemaal geen lichaam hebben. Door de oefeningen leren we als het ware in het donker te zien. Het enige dat je in het daglicht ziet is wat je wil zien; wanneer je 's nachts het licht uitdoet, zie je wat gezien wil worden - en dat is een heel ander verhaal.
Aanvankelijk is er misschien een afwezigheid van gevoel, of een verdoofdheid. Maar als we doorgaan met ademhalen beginnen de plaatsen waar we ademhalen tekenen van leven te vertonen en worden we ons bewust van een vaag gevoel. Als we doorgaan met in de diverse locaties van ons lichaam te ademen, ontdekken we waarschijnlijk blokkades en gevoelens van ongemak. Vaak ontdekken mensen sterke pijn waarvan ze zich voorheen slechts half of niet bewust van waren. Ze realiseren zich bijvoorbeeld dat ze de hele tijd willen overgeven. Of ze voelen dat ze strak staan in hun buik, keel of gewrichten. Ze gaan zien dat niets werkelijk vloeit en dat sommige plekken volledig op slot zitten. Terwijl sommige plaatsen in het lichaam hard en gepantserd voelen, zijn er andere plaatsen die ongelooflijk kwetsbaar, onbeschermd, wiebelig en zwak voelen.
Deze eerste stap is het leren kennen van een lichaam dat in een staat van ongemak verkeert. Als ons gewaarzijn zich ontwikkelt gaan we beseffen dat onze gebruikelijke reactie op lichamelijk ongemak een onbewust of nauwelijks bewust patroon van bevriezen is: we spannen ons lichaam en ons zelf zodat we niet hoeven te voelen.
Op dit punt aangekomen adviseer ik de beoefenaar om de informatie van ongemakkelijke of zelfs pijnlijke spanning in zijn of haar gewaarzijn zonder commentaar, oordeel of reactie te ontvangen. Wanneer we dit doen, gaan we merken dat een bepaald spanningsgebied zich als het ware met een speciale vasthoudendheid aan ons presenteert. Sterker nog: het spanningsgebied komt als een uitnodiging – het vraagt om ontspanning. In het begin vinden we deze roep misschien pijnlijk en frustrerend, want we weten niet hoe we hieraan gehoor moeten geven. We moeten onszelf echter loslaten en voelen dat deze onplezierige spanning ons eigen paranoïde vasthouden is. We moeten open zijn, ontspannen, overgeven en loslaten. Dit betekent een sprong in het onbekende.

Agenda

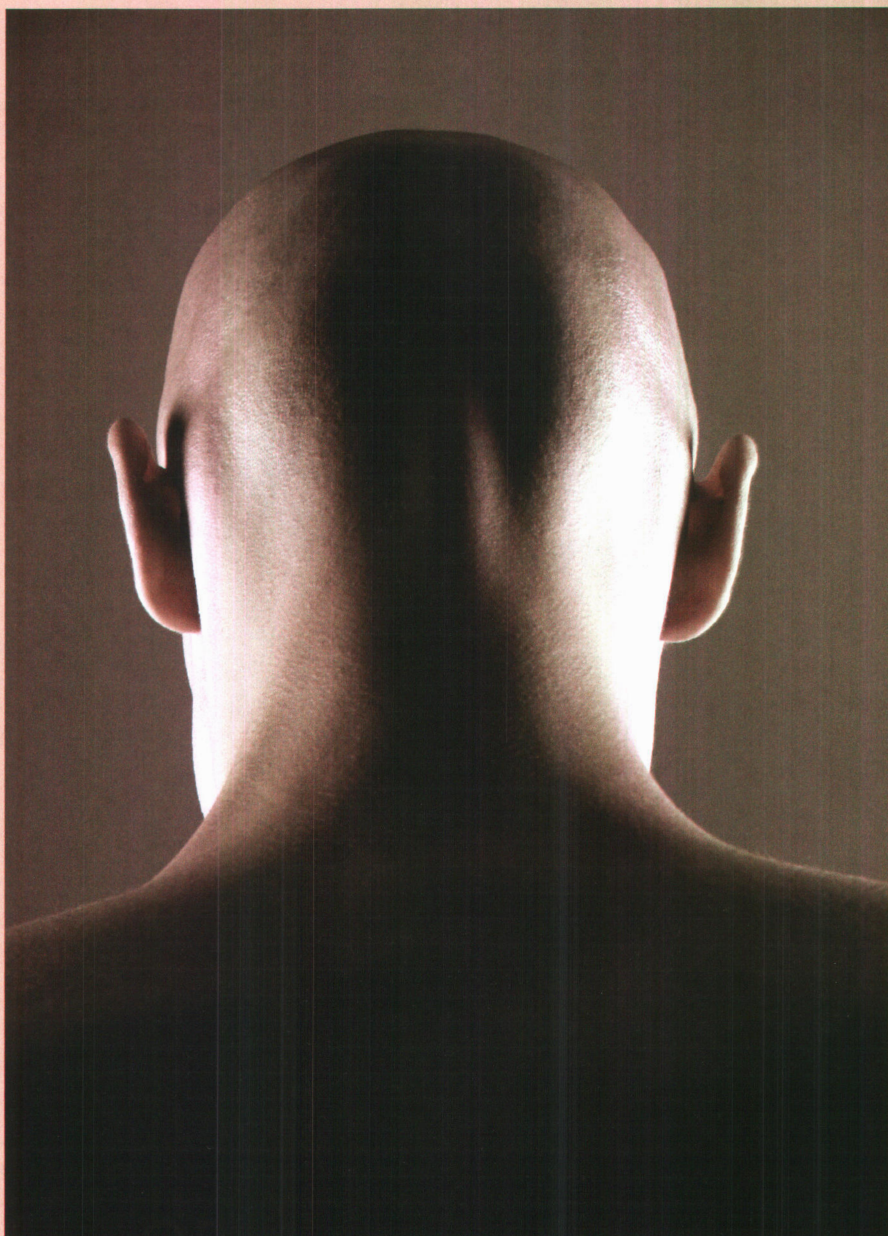
Wanneer we deze ontdekkingen doen, begint het ons te dagen dat het lichaam zijn eigen agenda heeft die het wil volgen. Het is niet: 'Okay, ik heb een probleem met mijn rug en ik ga dit lichaamswerk doen om mijn rugprobleem op te lossen'. Dat is opleggen van onze agenda aan het lichaam. Het lichaam zal zeggen: 'Nee, we gaan beginnen met de voetzolen, dáár gaan we beginnen'. De volgende dag zijn het de kuiten, daarna de nek, en de daarop volgende dag of de volgende maand zijn we onder de schouderbladen. Met andere woorden, het lichaam stelt zelf het werkplan op. Het lichaam maakt het protocol en stippelt de reis uit. Nu worden we geroepen om los te laten wat we denken te willen of nodig te hebben. We moeten diep luisteren; we moeten ons overgeven aan de uitnodigingen die uit ons lichaam komen om gewaar te zijn, ons te openen, te ontspannen en los te laten.

Toen Chögyam Trungpa Rinpoche eens gevraagd werd: 'Hoe put je karma uit?' zei hij eenvoudig: 'Wanneer er dingen in je leven gebeuren, voel je ze volledig, zonder terughouden. Je doorleeft ze helemaal totdat ze zich vervuld hebben'. Dit geldt voor wat er ook maar komt, niet alleen de pijnlijke dingen, maar ook de plezierige.
In de Tibetaanse yogatradities wordt gezegd dat het lichaam onze verlichting bevat. De traditie stelt het zo voor dat de ervaring van het werken met het lichaam herinneringen, beelden en emoties ontsluit die tot brandstof worden. Deze brandstof veroorzaakt een vuur in ons, een vuur van alle levendige en intense pijnen die de voorheen verworpen aspecten van ervaring bevatten. Die pijn is een vuur dat geleidelijk de structuur van ons ego verbrandt - als in een inwendig inferno. Er wordt gezegd dat dit inferno gewaarzijn zuivert en het veld van gewaarzijn buitengewoon helder maakt. Hoe meer werk we verzetten, hoe meer het gewaarzijn zich opent. Volgens de oude traditie vindt verlichting plaats op het moment dat alle brandstof verbruikt is.

'Wat er ook in onze omgeving gebeurt, ons lichaam ontvangt'

Reginald 'Reggie' Ray stichtte, samen met zijn vrouw Lee, de Dharma Ocean Foundation, een dharmastudie- en retraitecentrum in Colorado. Hij is een seniorleraar in de Shambhalatraditie, professor boeddhistische studies op de Naropa Universiteit en auteur van verscheidene boeken.

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit Tricycle, lente 2006. Dit artikel is ingekort en bewerkt. Vertaling: Bert van Baar.


FOTO'S: ISTOCK.COM

OEFENING

Neem een goede meditatiehouding aan en voel de aarde onder je. Zelfs wanneer je op een kussen zit in een kamer op de zesde verdieping van een flat, word je nog steeds gedragen door de aarde. Om te beginnen vind je het misschien prettig om je ogen dicht te houden. Begin te ademen in je perineum, het gebied tussen de genitaliën en de anus. Breng je adem in de bekkenbodem naar het perineum. Voel de spanning die je misschien in het perineum hebt. Adem in door je stuitje. Laat de bekkenbodem de aarde inzakken. Adem in het gebied van de anus en genitaliën. Met iedere uitademing zinkt je bekken dieper de aarde in.

Breng de energie van de adem omhoog in de holte van je onderbuik. Begin nu te ademen in een punt een paar centimeter onder je perineum, hetgeen je in direct contact met de aarde brengt. We breiden ons gewaarzijn uit naar de aarde onder ons lichaam. Breng dan de energie van de aarde omhoog je lichaam in. Reik nu een paar centimeter lager, een paar decimeter lager. Je reikt letterlijk met je gewaarzijn in de aarde en ademt omhoog door je stuitje. Met iedere uitademing laat je je gewaarzijn iets dieper in de aarde zinken. Zo doorgaand laat je je geest met iedere uitademing de duisternis van de aarde inzakken.

Sta jezelf toe op het punt te raken waar je bijna in slaap valt, maar blijf wel aanwezig, en neem een houding aan alsof je een mysterieuze wereld binnengaat waar alle antwoorden die je altijd hebt gezocht op je wachten. Probeer wakker te blijven terwijl je op het punt staat om in slaap te vallen. Bij iedere uitademing laat je jezelf iets dieper zinken. Let op wat er voor beelden in je opkomen. Probeer de buitengewone stilte en vrede van de aarde te voelen.

Na ongeveer tien minuten laat je je gewaarzijn als van een steile afgrond dieper de aarde inzakken, honderd meter, tweehonderd meter, een kilometer. Zie hoe ver je kunt gaan. Ga door met het inademen van de energie van de aarde in je onderbuik, iedere keer dieper. Laat dan de bodem eruit vallen en laat je gewaarzijn gaan in vrije val. Reik dieper en dieper naar beneden. Om deze oefening te besluiten, laat je uiteindelijk alle technieken los. Zit eenvoudigweg in je lichaam. Voel je lichaam als een berg, stil en onbeweeglijk, en let op de wakkere en aanwezige kwaliteit van je geest. •

Druk, druk, druk

Geleefd door je carrière, geleefd door anderen. Nergens meer echt de tijd voor hebben. Druk in je agenda, druk in je hoofd. Hoe kijken boeddhisten aan tegen stress en drukte?

Diana Vernooij

'Boeddha heeft het, vooral na het bereiken van de verlichting, heel druk gehad. Hij schijnt zelfs stressklachten te hebben gehad, en lage rugklachten. Als dat zo is, moet je wel concluderen dat zowel verlichte als minder verlichte geesten niet ontkomen aan de druk van te druk zijn. En het is zo, denk ik', schrijft **Rients Ritskes**.

Niemand ontkomt dus aan stress. Maar waarmee hebben we het dan zo druk? Ritskes ziet leven als vechten en loslaten van de grenzen van je vermogen en onvermogen. Juist ook het verleggen van die grenzen ervaart hij als de zin van het leven. 'Het onder druk staan van agenda's en dergelijke kan helpen om je talenten optimaal te benutten. Maar, als dat primair voor eigen eer en roem is, zul je er niet erg gelukkig van worden.' Het is dus onze intentie achter de handelingen die bepaalt of onze drukte bijdraagt of juist afdoet aan inzicht en geluk.

Niet alleen eigen eer en roem, ook verwachtingen zijn het probleem volgens **Paula de Wijs**: 'We kunnen zo moeilijk "nee" zeggen tegen druk en een overvolle agenda omdat er verwachtingen zijn. Wij hebben verwachtingen van onszelf en ook onze omgeving heeft verwachtingen van ons. Zelfs in boeddhistische lessen krijgen we te horen hoe je anderen ten dienste moet zijn, en er zijn zo ontelbaar veel anderen die zo veel nodig hebben. Vooral als boeddhist wil je je zelfzucht verminderen en dan is het moeilijk een evenwicht te vinden tussen wat we zouden wíllen doen en wat we kúnnen doen.'

Zelf heeft De Wijs een leraar, Lama Zopa Rinpoche, die hard werkt en onophoudelijk voor anderen in de weer is. 'Hij slaapt niet, is de hele nacht aan het werken, mediteren of gebeden opzeggen. Als hij midden in de nacht even weg lijkt te dommelen, is hij binnen enkele minuten weer helemaal bij, gebeden of mantra's reciterend. Met zo'n voorbeeld is het lastig je evenwicht en grenzen te vinden. Er moet zoveel gedaan worden en we willen zo veel.'

Maar ook liggen er oorzaken in de westerse cultuur. De Wijs: 'Een oude Engelse uitdrukking luidt: "wil je iets gedaan krijgen, vraag het dan aan iemand die het druk heeft". Onze westerse maatschappij is oplossingsgericht: word je met een probleem of een wens geconfronteerd, denk je meteen aan wat er gedaan moet worden.'

'Onder druk van je agenda kan je je talenten optimaal benutten'

Bureaucratie

Henk Barendregt noemt als een belangrijke culturele oorzaak van drukte de "verambtelijking" De accreditering in het onderwijs, bijvoorbeeld, maakt dat kwaliteit van onderwijs beoordeeld wordt op basis van protocollen. 'Dan krijg je uitwassen dat de kwaliteit van het onderwijs gemeten wordt in termen van het aantal audiovisuele hulpmiddelen per klassenlokaal. Naar wezenlijke kwaliteiten wordt niet meer gekeken.' Bureaucratische procedures verhogen de druk. Die druk is ook hoog in een gezin waar de kinderen, het huis en de auto's zo duur zijn dat het nodig is drukke banen

te hebben. Men moet veel tijd besteden aan werk en voldoende verdienen om de gezinsorganisatie draaiende te houden. Door de druk die dit oplevert wordt men slaaf van het gezinsrooster. 'Soms hebben we zoveel te doen, dat we er alleen maar met onze halve aandacht bij kunnen zijn. We hebben dan het gevoel dat we geleefd worden, dat onze agenda's ons meer bepalen dan andersom. Er is geen rust meer om hetgeen men meegemaakt heeft voor zichzelf te verwerken, laat staan om het met de anderen te delen.'

Wittebroodsweken

Ritskes benadrukt dat het ook goed is om je geweten bij tijd en wijle eens flink te onderzoeken om erachter te komen waar je je eigenlijk druk om maakt. 'Velen beginnen met mediteren om beter om te kunnen gaan met stress. En gelukkig werkt dat en zullen mensen enige verlichting ervaren. Toch is die verlichting vaak maar van korte duur. De wittebroodsweken van een spirituele ontdekkingstocht duren niet veel langer dan een maand of twee en dan komt het er op aan of je echt achter de schermen van je doen en laten durft te kijken. Er achter komen wie of wat je bent en waarom je zo druk doet, is vaak nogal confronterend. Alleen het doorzien van onze programmering kan ons bevrijden van de druk die velen meesjouwen uit het verleden. Het zijn met name deze onbewuste conditioneringen die ons een verkeerde druk opleggen. De stress die eruit voortkomt, maakt ons soms zelfs ongeneeslijk ziek. Immers dergelijk onbewuste motieven gunnen ons *nooit* rust, zelfs niet als we slapen, en ook niet wanneer wij iets groots bereiken. Want het onbewuste motief houdt nooit op te bestaan. Het ingesleten gedragspatroon dat steeds harder werkt voor de onbewuste motieven zal niet eerder ophouden dan wanneer het herkend en geheel tot op de bodem doorzien wordt.'

Dat dit proces niet eenvoudig is, beaamt Barendregt. Hij noemt "eerlijk zijn naar jezelf toe" het moeilijkst. 'Dat is zo moeilijk omdat wij vaak niet bekend zijn met onze eigen motieven. Het idee bijvoorbeeld om je carrière te gaan beperken, waardoor er minder geld binnen komt, kan schaamte oproepen. Dat is een gevoel dat in ons gaat zitten. Het kan net sterk genoeg zijn om te verhinderen dat we verder denken aan de mogelijkheid ons leven vrijer in te richten. Het verstand wordt immers overschaduwd door het gevoel.' Hij noemt inzichtsmeditatie een eenvoudige methode om jezelf te doorgronden. 'Inzichtsmeditatie bestaat eruit te leren een zekere afstand tot je ▸

'Het ontstane evenwicht na een retraite verdwijnt als sneeuw voor de zon: daar ga je weer'

Toch is het mogelijk, denkt De Wijs, om rust en bezinning te combineren met een drukke, zware baan – maar het is niet makkelijk. Het is een kwestie van prioriteiten stellen, tijd voor jezelf maken, jezelf dwingen te stoppen met "doen". 'Het is ook veel moeilijker te mediteren of tot rust te komen als je hoofd vol zit, na een lange dag met gesprekken, regelen, sussen, rennen, schrijven en problemen oplossen. Er is zo'n enorme "teveelheid" aan informatie die op je afkomt – het is niet voor niets dat meditatie je leert naar binnen te keren en de buitenwereld buiten te laten. Maar dan heb je met je eigen geest te maken, die dan allesbehalve rustig is. Hoewel het me niet altijd lukt, heb ik gemerkt dat als ik mijn geest onder controle kan krijgen wanneer ik ga zitten mediteren, die meditatie fijner is dan anders, het gevoel daarna prettiger. Met meditatie ben je je geest andere, positieve gewoonten aan het leren waardoor je gezonder in de wereld kunt staan.' Tegelijkertijd verandert dat niet de hoeveelheid prikkels, informatie en afleidingen die om je heen is. 'Als je ooit een retraite hebt gedaan, weet je hoe verbazingwekkend het is dat na de retraite het ontstane evenwicht als sneeuw voor de zon verdwijnt. Daar ga je weer. Maar dan heb je wel de ervaring van een heldere geest gehad. Bewust en onbewust, diep in je, weet je dat er een onopgewonden staat mogelijk is en dat die altijd binnen in je is. Het is zaak steeds terug te kunnen keren naar zo'n staat.'

HET PANEL

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:

- **Christa Anbeek** – universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar
- **Henk Barendregt** – hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana
- **Riekje Boswijk-Hummel** – therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij Thich Nhat Hanh
- **Jean Karel Hylkema** – voorzitter boeddhistische omroep, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme
- **Edel Maex** – psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen
- **Rients Ritskes** – coach, managementtrainer, auteur, zenleraar
- **Varamitra** – opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, geïnspireerd door hedendaagse poëzie en kunst, leraar Westerse Boeddhisten Orde
- **Han F. de Wit** – auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme
- **Paula de Wijs** – directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme.

gedachten en emoties te krijgen, zodat je er niet door verleid wordt om verkeerde keuzen te maken. De methode is zo: je stelt je op als een observator van jezelf en herkent wat er gebeurt. "O, er is schaamte", of ook: "Deze gedachte roept tegenzin op". Door op deze wijze een buitenstaander te zijn, maar wel een bijzonder intieme, kan je leren je motieven beter of geheel te doorzien. Je kan zien dat je je schaamt, en je wordt er niet in meegezogen. Wanneer je zekere afstand hebt, dan observeer je de schaamte in plaats van dat de schaamte je overheerst. Dit geldt ook voor andere gevoelens, voor het denken en voor reacties op wat er langs komt in ons bewustzijn. En de druk is dan ook weg. De kern van het boeddhisme is de ontdekking van de speciale kracht die de juiste opmerkzaamheid heeft.' Eigenlijk is het dus simpel volgens Barendregt. Met de juiste opmerkzaamheid voor de druk die hobby of werk met zich meebrengen, word je niet meer geleefd. Je kunt echt kiezen of je werk of hobby je de stress wel waard is.

'We zijn vaak niet bekend met onze eigen motieven om het druk te hebben'

Drukte zal nooit verdwijnen want er zijn soms goede redenen om druk te zijn. Voor Ritskes is er eigenlijk maar één reden. 'Die is: om wezenlijk geluk met zoveel mogelijk mensen te delen. We delen geluk niet omdat het vanuit onze conditionering moet, maar omdat we het inzicht hebben dat we daarmee het geluk van anderen en van onszelf vergroten. Daarom was Boeddha ook druk en ging hij bij tijd en wijle gebukt onder deze oneindige uitdaging. Als wij, net als Boeddha, ons op tijd terugtrekken voor een paar weken of maanden retraite zal alle druk weer van ons af glijden. We zijn dan verlost van de opgedane stress en kunnen weer verder werken aan een wereld vol geluk en inzicht.' ●

Diana Vernooij is redacteur van *Vorm & Leegte*.

VRIJGEVIGHEID

Vrijgevigheid of *dana* is één van de belangrijkste boeddhistische deugden. *Vorm & Leegte*, grotendeels gerund door vrijwilligers, onderzoekt welke betekenis dit begrip heeft in ons leven.

Allereerst zet **Andrew Olendzki** vrijgevigheid in een boeddhistische context. **Marcia Rose** legt uit hoe je op een aandachtige manier met dana kunt omgaan. Verderop in dit thema staat een lijst met vragen die je jezelf kunt stellen om de oefening van vrijgevigheid een handje te helpen.

Beeldredacteur **Ine van der Broek** koos twee reeksen foto's uit die het thema op een prachtige en alledaagse manier uitdrukken. Journaliste **Helene Kissels** voerde geheel onbaatzuchtig een rondetafelgesprek over vrijgevigheid met een aantal professionals uit verschillende disciplines. **Diana Vernooij** en **Peter Fijbes** zochten zes vrijwilligers op en spraken met hen over hun motivatie. Redacteur **Paula Borsboom** had een mooie ontmoeting met coach Eva Wiltingh en vroeg haar onder andere hoe zij vrijgevigheid in haar beroep tot uiting brengt. **Peter Fijbes** toog naar een weggeefwinkel, een fenomeen dat in populariteit aan het winnen is, en wisselde van gedachten met de medewerkers aldaar.



VRIJGEVIGHEID ❧ DANA: DE BEOEFENING VAN HET GEVEN

De eerste stap op weg naar perfectie

Dana, een woord uit het Sanskriet en Pali, betekent ruwweg geschenk, generositeit, het vrijwillig geven van spullen, energie, of wijsheid aan anderen. Adam Olendzki legt uit waarom dana zo centraal staat in het boeddhisme.

Andrew Olendzki

Dana ('geven') is de meest fundamentele van alle boeddhistische beoefeningen. Het is het eerste onderwerp van Boeddha's graduele leringen, de eerste stap op de weg van de bodhisattva naar perfectie, en de eerste van de tien paramita's (perfecties) in de mahayana-traditie. Dana zet daarmee de toon voor alles wat volgt op het spirituele pad.

De daad van het geven zuivert de intentie, de kwaliteit van de geest waarmee iedere handeling ondernomen wordt. Voor een kort moment wordt de zelfabsorptie van de gever opgeheven, de gehechtheid aan de gift losgelaten en vriendelijkheid ten opzichte van de ontvanger ontwikkeld. Alle handelingen – in gedachte, woord en daad – die je onderneemt voor het heil van anderen, in plaats van ter realisatie van je eigen zelfzuchtige doelen, transformeren door de kracht van generositeit.

Geven moet je oefenen en ontwikkelen, omdat onze onderliggende tendensen van gehechtheid, aversie en verwarring vaak een werkelijk zelfloze daad van generositeit belemmeren. De Boeddha, volleerd observator van de menselijke natuur als hij was, wees erop dat we vaak met gemengde motieven kunnen geven: uit angst, of omdat het zo hoort in de traditie; we geven met de verwachting iets terug te krijgen; we geven met de hoop op winst, een goede reputatie of wedergeboorte; we geven om onze geest op te sieren, of eenvoudig omdat geven vreugde schenkt.

Alle generositeit is waardevol. Toen Koning Pasenadi van Koshala vroeg: 'Aan wie dient men een gift te geven?', antwoordde de Boeddha: 'Aan iedereen die het je geest pleziert'.

Onderscheid

Alle boeddhistische scholen zijn van mening dat geven het meeste baat heeft wanneer het met wijsheid gepaard gaat. In de mahayana-traditie betekent dit het herkennen van de inherente leegte van ieder werkelijk onderscheid tussen gever en ontvanger. De oude scholen besteden minder aandacht aan de metafysica van het geven en meer aan de psychologie ervan: de focus ligt daar op de intentie van de gever, de aard van de gift, en de waardigheid van de ontvanger.

Een daad van generositeit heeft de meeste verdienste wanneer je iets van waarde geeft, met zorg en uit eigen handen, terwijl je respect toont en de verwachting hebt dat er iets goeds uit zal voortkomen. Hetzelfde geldt als je iets geeft uit vertrouwen, met respect, op het juiste moment, ruimhartig en zonder iemand te belasten. Onder dergelijke omstandigheden geldt volgens de Boeddha dat 'voor het moment van geven de geest van de gever gelukkig is; tijdens het geven wordt zijn geest vredig; en na gegeven te hebben is de geest van de gever opgebeurd.' Er wordt gezegd dat degene die bekwaam is in *dana* 'thuis verwijlt met een geest vrij van gierigheid, ongeremd gevend met open handen, zich verheugend in het loslaten, toegewijd aan barmhartigheid, vol genoegen in het geven en delen'.

De aard van de gift zelf is minder belangrijk. Het is gepast voor bemiddelde lieden om vrijelijk te geven aan hen die in nood verkeren, voor leken in het algemeen om in de basisbehoeften van eenvoudig levende monniken en nonnen te voorzien, en voor alle mensen om bij iedere mogelijke gelegenheid minder tastbare – maar meer waardevolle – giften aan elkaar te geven.

Zuurstof

De vijf voorschriften van het boeddhisme vormen een van de meest belangrijke daden van generositeit. Door het opgeven van doden, stelen, liegen, seksueel wangedrag en vergiftigende substanties 'geeft men aan ontelbare wezens vrijheid van angst, vijandigheid en onderdrukking'. De hoogste gift van allemaal is de gift van dharma – door anderen te onderwijzen (als je daartoe gekwalificeerd bent) of door het onderricht aan anderen mogelijk te maken.

In een wereld die ten diepste onderling afhankelijk is, ligt generositeit ten grondslag aan de gehele economie van het leven. Zelfs de meest eenvoudige biologische functie kenmerkt zich door het ontvangen van iets (voedingsstoffen, zuurstof, leven) van anderen, de verwerking daarvan op een unieke manier, en het doorgeven ervan aan alle andere leden van de matrix van het leven. Of we nu willen of niet, en of we ons er nu wel of niet van bewust zijn, we doen dit allemaal. Je perfectioneert de beoefening van het geven wanneer je je ten diepste vereenzelvigt met deze waarheid. Dat doe je door bewust en met volle aandacht alles wat je doet of zegt – en zelfs alles wat je denkt – als een daad van universele generositeit te offeren. •

Dr. Andrew Olendzki is directeur van het Barre Center for Buddhist Studies, in Barre, Massachusetts.

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit Tricycle, zomer 2003. Dit artikel is licht bewerkt. Vertaling: Bert van Baar.

FOTO: ISTOCK.COM



Koninklijk geven

Oefening baart kunst. Ook dana kun je oefenen. De aanwijzingen van Marcia Rose helpen daar een handje bij.

Marcia Rose

De Tibetanen hebben een oefening om generositeit te ontwikkelen. Ze nemen een alledaags voorwerp, zoals een aardappel of een knol, en geven het van hun rechterhand naar hun linker- en weer terug totdat het makkelijk wordt om te geven. Daarna gebruiken ze objecten van grotere waarde zoals rijst of kostbare juwelen. Dit 'geven' van hand tot hand symboliseert het loslaten van alles – onze uiterlijke materiële gehechtheden en onze innerlijke gehechtheden aan gewoonten, voorkeuren, ideeën en geloof. Het is een symbolisch loslaten van alle manieren waarop we telkens weer een zelf scheppen. In de vipassana-beoefening doen we dit ook, maar zonder hulpmiddelen. We leren te geven en te ontvangen, laten controle los en ontvangen wat gegeven wordt. We ontvangen ieder moment van ons leven precies zoals het is, met het vertrouwen dat het zo precies goed is, net genoeg om onze spirituele groei te ontwikkelen.

Wanneer onze beoefening van *dana* zich verdiept, leren we de voorbijgaande aard van de dingen directer kennen. Wat kunnen we tenslotte werkelijk bezitten? Onze realisatie dat er eigenlijk niets is om aan vast te houden kan een krachtige factor worden bij het ontwikkelen van onze innerlijke rijkdom aan generositeit. Dit is een rijkdom die nooit uitgeput kan raken, een gift die altijd gegeven kan worden, een perfecte cirkel die zichzelf voedt. Zoals de Boeddha zei: 'De grootste gift is de daad van het geven zelf'.

De Boeddha leerde het 'koninklijke geven', wat wil zeggen dat je het beste geeft wat je bezit, instinctief en elegant, zelfs als er niets voor jezelf over blijft. We zijn slechts tijdelijke hoeders van alles

FOTO'S: ISTOCK.COM

dat de voorzienigheid ons geeft; in essentie bezitten wij niets. Als dit begrip in ons wortel schiet is er geen sprake van krijgen, bezitten of geven; er is enkel de ruimtelijkheid die toestaat dat dingen in de natuurlijke stroom van het leven verblijven. Iemand vroeg Gandhi eens: 'Waarom geef je zoveel? Waarom dien je al deze mensen?' Gandhi antwoordde verrassend: 'Ik geeft helemaal aan niemand. Ik doe het allemaal voor mezelf'. Het doel en de vrucht van onze *dana*-beoefening is tweevoudig: we geven om anderen te helpen en te bevrijden en we geven om onszelf te helpen en te bevrijden.

Aandacht

Hier zijn wat vragen die we onszelf kunnen stellen om te helpen bepalen of we met aandacht geven en ontvangen:

Wat gebeurt er in mijn lichaam als ik geef?
Wat gebeurt er in mijn geest?
Is er een gevoel van gemak, openheid en niet sentimentele liefdevolle vriendelijkheid en compassie in mijn hart, lichaam en geest?
Is er een gevoel van uitputting, zwakte, angst, boosheid of verwarring - een verkramping in mijn hart, lichaam en geest?
Kan ik voorbij mijn eigen verhalen, idealen en geloof kijken naar hoe ik zou willen dat de uitwisseling zou zijn of niet zijn, of hoe ik geloof dat het wel of niet behoort te zijn?
Kan ik met aandacht herkennen wanneer ik gevangen ben in verhalen, geloofsovertuigingen of in wensvervullende of afwerende gedachten over generositeit?

Aandachtig gewaarzijn kan ons ook helpen duidelijker te weten hoeveel we in bepaalde situaties kunnen geven en of het eigenlijk wel gepast is om te geven. Hier zijn nog een paar vragen die we daarbij in ogenschouw kunnen nemen:

Geef ik meer dan wat gepast is, of wat voor mij emotioneel of fysiek gezond is?
Zijn mijn hart, lichaam en geest ontspannen, open en vreugdevol wanneer ik voel dat ik 'net genoeg' heb gegeven, of ervaar ik angst en verkramping van hart, lichaam en geest door 'te veel' te geven?
Ben ik me ervan bewust dat de meest genereuze daad soms eenvoudig terugtrekken kan zijn, zodat mensen voor zichzelf zorg kunnen dragen, en ik de situatie 'laat zijn' zodat deze zichzelf kan uitwerken?

Door deze vragen als leidraad te gebruiken beginnen we de 'middenweg' van Boeddha's onderricht van *dana* te begrijpen. Door aandachtig te zijn, kan inzicht op natuurlijke wijze opkomen, wat ons vervolgens in staat stelt om los te laten – om onszelf te herkennen als aspecten van de natuurlijke stroom van het leven en in deze herkenning op een gezonde en wijze manier moeiteloos te geven en ontvangen. •

Marcia Rose is de stichter en belangrijkste leraar van het Taos Mountain Sangha Meditation Center en de Mountain Hermitage, beide te Taos, New Mexico. Ze geeft ook les in Barre, Massachusetts.

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit Tricycle, zomer 2003. Het artikel is licht bewerkt. Vertaling: Bert van Baar.

DANA-OEFENINGEN

Hier zijn een paar vragen om je te helpen je beoefening van *dana* te ontwikkelen. Je antwoorden zullen je aanwijzingen geven over wat je zou kunnen veranderen – en wat je hetzelfde zou willen laten – in jouw manier van geven en ontvangen. Beantwoord deze vragen nu, en opnieuw over een maand of twee, en zie hoe je antwoorden verschillen. Kies dan een paar gebieden waar je je beoefening op richt.

- Op wat voor manieren heb je de laatste maanden gegeven en aan wie?
- Wat vind je het makkelijkste en plezierigste om te geven?
- Wat is het moeilijkste voor je om te geven?
- Aan wie is het makkelijkste en fijnste om te geven?
- Aan wie is het moeilijkste voor je om te geven?
- Van wie is het makkelijkste voor je om te ontvangen?
- Van wie is het moeilijkste voor je om te ontvangen?
- Aan wie kan je geven zonder bedankje of wat dan ook terug te ontvangen?
- Van wie kan je ontvangen zonder de verwachting een bedankje of iets anders terug te moeten geven?
- Veronderstel je wel eens een zelfzuchtige motivatie bij de mensen die iets aan je geven?
- Voel je soms dat je de mensen die aan je geven iets verschuldigd bent? Welke mensen en waarom?
- Voel je wel eens verontwaardiging wanneer je gevraagd wordt iets te geven? Bij wie en waarom?
- Heb je moeite uit te vinden wat de juiste hoeveelheid is om te geven – emotioneel of materieel?
- Zijn er ervaringen uit je verleden die de wijze waarop je tegenwoordig geeft en ontvangt beïnvloeden?
- Ben je wel eens situaties tegengekomen waar je de gelegenheid had te geven, maar terughoudendheid vertoonde? Waarom?
- Ben je wel een situaties tegengekomen waarin je het gevoel had dat je teveel of te weinig hebt gegeven? •









FOTO'S: INE VAN DER BROEK

Hoe vrijgevig kun je zijn?

Een rondetafelgesprek

Welke invulling geven we aan vrijgevigheid? Passen we het vanzelf toe in ons dagelijks leven of komt het pas van de plank als ons schuldgevoel aan ons knaagt? We vroegen drie vrijgevige 'experts' naar hun inzichten.

Helene Kissels

Wat betekent vrijgevigheid voor jou?

Maurice Knegtel: 'Voor mij kun je *dana*, geven, indelen in drie w's: het geven van waar of goederen, het geven of opgeven van waarden en het opgeven van waarheid, of ook wel het opgeven van je ideeën. In de boeddhistische landen van Azië is vrijgevigheid een praktijk van lekenboeddhisten. Ze offeren bij de tempels, brengen giften naar de tempel, of geven geld en voedsel aan de *sangha*, ofwel de monniken. Voor mij als boeddhistisch beoefenaar is het geven van waarheden moeilijker dan het geven van waar. Waar geef je bijvoorbeeld aan goede doelen. Waarden geven is lastiger, want het zijn zaken die ik meer voel dan het geven van geld of goederen. En dat zit 'm in gehechtheid. Mijn gehechtheid aan de waarden waarin ik geloof en waarheden waaraan ik hecht is groter dan aan de materiële dingen in mijn leven. Vrijgevigheid is voor mij een klein deel van een veel groter geheel van wat geven is. In mijn zenbeoefening staat 'loslaten' voor het loslaten van ideeën waarin ik geloof. Dat is de moeilijkste vorm van geven. Dan wordt het spannend, want dan wordt geven écht geven.'

Kan je een voorbeeld geven?

Maurice: 'Ik ben inmiddels al zeventien jaar leerling van Genpo Roshi, een Amerikaanse zenboeddhist, en van die zeventien jaar volhard ik al vijftien jaar in mijn lekenstatus, ondanks verzoeken van zijn kant om monnik of priester te worden. Dan was steevast mijn antwoord, "Nee, ik ben ook filosoof, ik ben ook iemand die in de samenleving zijn wortels heeft, ik heb een baan, vrouw en kind. Ik geloof in het brengen van mijn training in de wereld. Voor mij speelt boeddhisme zich in de sociaal-maatschappelijke sfeer af." Dat was voor mij een centrale waarde, een ethische waarde. Dat is mijn zenbeoefening, mijn weg, en daar komt niemand aan.

Een jaar geleden tijdens een retraite op Ameland, zei hij: "Je gelooft wel zo in je lekentraining, maar stel nu dat jij later een eigen gemeenschap krijgt en er zijn mensen die van jou *jukai* willen ontvangen [gewijd willen worden tot boeddhist, red.] of als boeddhist begraven willen worden, dan kan je dat niet bieden. Dus maak je met de keuze die jij voor jezelf maakt ook de keuze voor de mensen die jij later gaat trainen. Met andere woorden: je doet daar je eigen gemeenschap geen goed mee, en je beperkt jezelf. Uiteindelijk wordt je een gehandicapte Boeddha."

Op dat moment werd er bij mij een knop ingedrukt. Die opmerking maakte heel veel los. Want ik zie mezelf juist niet als beperkt, ik ben juist heel breed georiënteerd. Maar dit was precies de blinde vlek in mijn training. Dat was de waarheid waaraan ik me vasthield en ik zag niet dat het mijn beperking was. Het was iets waar ik zo heilig in geloofde - en nog steeds - dat ik niet zag dat dát hetgeen was wat mij beperkte. Als beoefenaar, maar ook als docent.

We hebben daar een dag intensief over gesproken en op een gegeven moment gleed het hele zaakje uit mijn handen. Je zakt door de bodem heen waar je vijftien jaar op hebt gestaan, beland

> 'Voor mij is vrijgevigheid praktisch, en zo sta ik er ook in'

DE SPREKERS

- **Maribi Gomez ▸** is directeur van de Vrijwilligerscentrale Amsterdam
- **Maurice Knegtel ▾▾▸** is zenboeddhist, filosoof, docent en auteur
- **Peggy Ong ▾** is verpleegkundige in de palliatieve zorg en docent aan de Brahma Kumaris Spirituele Akademie in Amsterdam



in het luchtledige, en denkt: ja, eigenlijk heeft ie gelijk. Dat zijn momenten waarop je de waarheid loslaat.
Uiteindelijk is het mooie van het hele proces van geven dat je het ook weer terugkrijgt. Want mijn leven is sindsdien niet echt wezenlijk veranderd. Ik heb mijn vrouw niet verlaten, werk nog steeds op diverse plekken. Ik heb sinds twee jaar Izen opgericht, dat is een beweging die tot doel heeft zen te integreren op de werkplek en in de samenleving. Dat is er allemaal nog steeds, ondanks het feit dat ik toen die waarde opgaf.'

Teruggeven

Maribi Gomez: 'Ik vind het wel een interessant onderwerp maar heb zelf niet direct wat met het boeddhisme. Wat jij zegt Maurice, dat is prachtig filosofisch en boeiend, maar vrijgevigheid gaat ook over het werk dat ik dagelijks doe. Onze organisatie adviseert vrijwilligersorganisaties en leidt vrijwilligers naar passende organisaties toe. Ik vind het heel belangrijk om iets te doen voor een ander. Bovendien leer ik er nog iets van en ontmoet ik interessante mensen. Het is niet zo filosofisch, het is eerder praktisch en zo sta ik er ook in. Het mooie is dat je er heel veel voor terugkrijgt, niet in materiële zin maar anderszins. Vrijwilligerswerk groeit en bloeit volop. Veel mensen zijn op zoek en willen zich graag inzetten voor anderen door middel van vrijwilligerswerk. Zij willen iets teruggeven aan de maatschappij.'

Geeft het werk je voldoening?
Maribi: 'Dat hangt ervan af wat voor soort vrijwilligerswerk je doet. Het gaf mij heel veel voldoening om jonge mensen te begeleiden die diep in de problemen zaten. Ik zag dat ik hen wat te bieden had, dat ze iets leerden en weer op het juiste spoor kwamen. Een ander voorbeeld is de 'Dag van de Dialoog'. Ik zit in het bestuur van die organisatie, die ongeveer twee jaar geleden in Amsterdam is opgericht. Op de Dag van de Dialoog gaan allerlei met elkaar in gesprek. Het mooiste is als je mensen die elkaar niet of nauwelijks kennen aan tafel met elkaar kunt laten praten. Het is een bonte mix van mensen: hoger opgeleiden, mensen met een uitkering, jongeren, mensen die ziek zijn. Het idee erachter is dat je aan het denken gezet wordt, anders tegen elkaar gaat aankijken en elkaar daarna misschien nog eens ontmoet. Ik hoop zelf dat het mensen helpt om verder te kijken dan hun eigen achtertuin. Wat me er ook in aanspreekt is dat het praktisch en pragmatisch is, geen gedoe eromheen.'

'Ik ga er van uit dat ieder mens van huis uit vrijgevig is'



Peggy Ong: 'Ik beleef vrijgevigheid vanuit een spiritueel perspectief. Ik ga er van uit dat ieder mens van huis uit vrijgevig is. Vrijgevigheid is verbonden met liefde, liefde uit de ziel. Wat je ook doet, of het een gedachte is of een handeling, er zit altijd wel een vorm van energie in van jezelf. Dus daarmee geeft je automatisch iets van jezelf weg. Op energieniveau zijn we met elkaar verbonden. Het is eenvoudig als je voor iemand kookt die niet te eten heeft. Maar als iemand bijvoorbeeld verslaafd is, dan is het belangrijk zo'n persoon bijvoorbeeld bewustzijn van zelfstandigheid te geven. Dan geef je in feite ook iets van jouw eigen kennis of waarden, daarmee komt iemand tot inzicht en bouwt weer iets nieuws op.
En over gehechtheid en loslaten: als je geeft, verwacht dan niets terug. Wees daar reëel in. Zodra ik iets verwacht, ben ik niet meer aan het geven. Dan ben ik zaken aan het doen. Business. Geven doe je uit je hart. Ik heb genoeg, ik put uit mijn eigen bron. Bij geven laat je de ander volledig in zijn of haar ruimte - noem het waardigheid.'

Patiënten

Peggy: 'Ik merk het vaak met patiënten die ernstig ziek zijn. Ik probeer ze zoveel mogelijk in hun waardigheid te laten. Je voelt gewoon dat ze willen zeggen: "Respecteer mij en laat mij in mijn

ruimte, dat is het enige wat ik nog heb, de rest ben ik kwijt". Dat is ook een vorm van geven: respect geven.'
Maurice: 'Het is mooi om te horen dat jij het zo anders noemt: jij hebt het over geven van waarden en waarheden, ik heb het over opgeven van waarheden bij mezelf. Volgens mij is het het moeilijkste om je principes op te geven, ik wil graag vrijer zijn dan mijn beperkingen.'
Maribi: 'Belangrijk en waardevol bij het geven is dat je de ander respecteert. Dat is voor je eigen gevoel ook essentieel. Het doet je goed als je ziet dat je die ander blij maakt.'
Maurice: 'Geven vanuit rijkdom. De uiterste vorm van geven is eigenlijk het innerlijk opgeven van dingen waarin ik mezelf belemmer en blokkeer - en daarmee de ander en de rest van de wereld.'
Peggy: 'Dat gaat heel diep...'

Vrijgevigheid is onvoorwaardelijk?
Allemaal: 'Ja. Absoluut!'
Maribi: 'Het lijkt op de onvoorwaardelijke liefde die ouders hebben voor hun kinderen.'
Peggy: 'Vrijgevig zijn zonder dat je je ervan bewust bent, brengt een hele mooie kwaliteit met zich mee.'
Maurice: 'Interessant is: vanuit welke houding geef je? In deze maatschappij, die zo gericht is op consumptie, geef je ook vaak vanuit een consumptieve houding. Zo van: ik voel me goed als ik geef. Dan krijg je er toch weer iets voor terug. In zekere zin ben je dan toch nog aan het consumeren. Je geeft niet echt iets op.'

Wat is het moeilijkste wat je kan geven? Heel concreet?
Maurice: 'Tijd. Ik heb een hele volle agenda omdat ik de hele dag al aan het geven ben. Lesgeven, liefde geven en als ik dan 's avonds eindelijk in mijn laatste vrije halfuur even zit en iemand belt met een vraag....dan is het moeilijk om te geven.'
Maribi: 'Ik herken dat. Ik verzeil dan in een dilemma, geef ik of geef ik niet? Doe ik het wel of doe ik het niet? Ik doe het niet als ik me realiseer: nu ga ik aan mezelf voorbij. Dat gebeurt als ik weinig tijd heb gehad voor mezelf. Dan moet ik nee zeggen, want anders schiet ik er niks mee op. De ervaring leert me dat als ik het dan toch doe, ik me ertoe moet zetten. En dat is anders.'
Peggy: 'Vanuit het altijd voortdurende spirituele transformatieproces, waarin je stukje bij beetje leert, merk ik dat het moeilijk is om je eigen ideeën weg te geven. Dat loslaten, dat is een vorm van overgave en vertrouwen. Vrijgevigheid kan eigenlijk alleen als je zelf vrij blijft en je niet vasthoudt aan allerlei dingen.'
Maurice: 'Het gebeurt op het moment dat je iets gevraagd wordt en denkt: dáár heb ik dus geen zin in. Dan begint er een andere vorm van vrijgevigheid.'
Peggy: 'Dat betekent ook dat je de helderheid moet hebben om te zien wat je op dat moment kan geven. Soms kan je blijven geven terwijl het eigenlijk juist een nadelige effect heeft voor die ander. Zolang het uitgangspunt liefde blijft is geven eindeloos.'



Is het een goed idee om een Dag van de Vrijgevigheid in te stellen?
Maribi: 'Nee, dan is het een verplichting! Vrijgevigheid is al een begrip. Of je nu boeddhist bent of niet, al pratende ontdek je hoeveel connecties je er al mee hebt. Als je ziet hoeveel goed er al gedaan wordt en hoeveel mensen sociaal betrokken zijn, dan is het meer een kwestie van die inzet zichtbaar maken. Het heeft ook te maken met hoe goed we het hebben. Dat er ruimte is om je te realiseren dat je van alleen maar hard werken niet gelukkig wordt.'
Maurice: 'Zou de Dag van de Ander voor laten gaan tijdens het Spitsuur iets zijn? (gelach) Vrijgevigheid schuilt in kleine dingen die wel een beetje pijn doen.'

'De uiterste vorm van geven is het innerlijk opgeven van dingen waarin ik mezelf belemmer en blokkeer'

Met veel dank aan het Maitreya Instituut, Amsterdam.

Helene Kissels is journalist en bladenmaker. Ze praktiseert zenmeditatie.

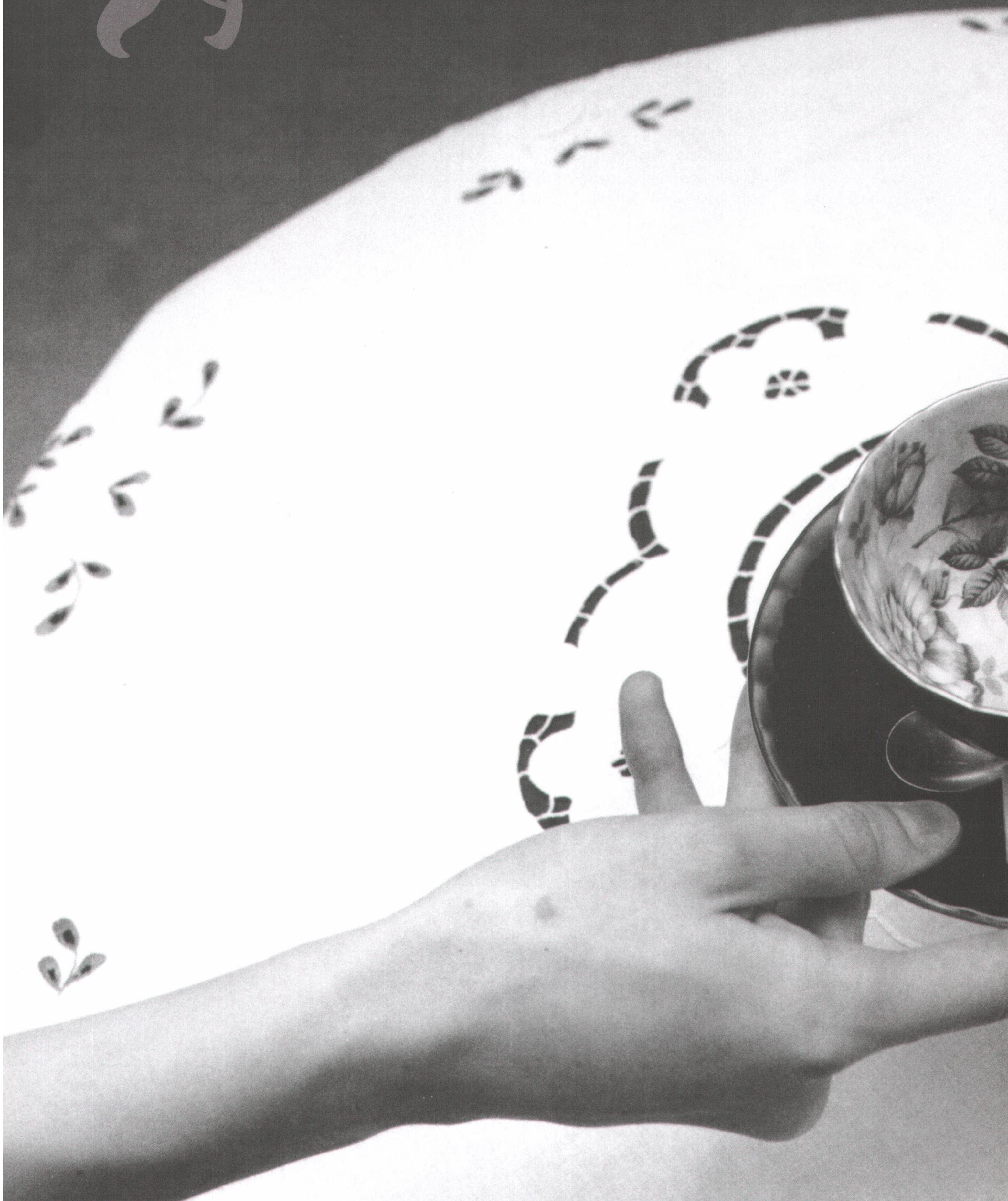




FOTO: INE VAN DEN BROEK

Vrijwilligers aan het woord

Anderen plezier zien maken

Regina Falck (41) is sinds drie jaar vrijwilligster bij de Utrechtse voetbalclub PVC. Ze is daar actief als begeleidster van een voetbalteam en als scheidsrechter bij wedstrijden van de voetballertjes tot 10 jaar oud. Ook helpt ze in de kantine achter de bar een handje mee.

'Zelf heb ik een passie voor voetbal, dus toen mijn zoontjes op voetbal gingen vond ik het niet meer dan logisch dat ik daar ook ging helpen. Na verloop van tijd word je voor steeds meer dingen gevraagd en zo komt van het een het ander. Ik kan zelf genieten van voetbal. En het is ontzettend leuk om te zien dat anderen plezier maken, dat geeft mij veel voldoening. Dat vind ik het mooie aan vrijwilligerswerk.

Het is ook belangrijk dat mensen vrijwilligerswerk doen. Als iedereen ermee zou stoppen zou de maatschappij een gigantisch probleem hebben. Ik werk in de zorg en ook daar zie je dat duidelijk. Er wordt veel met onbetaalde krachten gewerkt, zonder hen ontstaan er grote problemen. Het doen van vrijwilligerswerk is mij met de paplepel ingegoten en dat wil ik ook graag doorgeven aan mijn kinderen.'

www.vanbasten-sportpark.nl/pvcvoetbal

Peter Fijbes

Een prachtig draaiend geheel

Henk Kemper (51) is sinds zijn zevende actief in de kerk De Duif in Amsterdam, eerst als misdienaar, in 1974 als kraker en daarna in vele rollen, waaronder voorzitter van het bestuur, dirigent van het kerkkoor en voorganger.

'In 1974 waren we een recalcitrante groep kerkmensen die niet accepteerde dat het bisdom onze kerk wilde sluiten. Het parochiebestuur en de kerkmensen hebben de kerk gekraakt en sindsdien autonoom opengehouden met op iedere zondag een viering. Mensen waarderen de vieringen en De Duif. Zelf ben ik niet uit op waardering. Ik draag bij aan iets waar iedereen wat aan heeft. We bouwen samen aan een zondagse viering, die goed in elkaar zit en waar thematiek en muziek op elkaar aansluiten. Motortjes, radertjes, brandstof - welke functie is niet van belang, als het geheel maar prachtig draait.

Ik ben betrokken op mensen, dat voedt mij. Mensen binden en samen op zoek gaan naar waar het om gaat in het leven. Er is altijd dynamiek in zo'n gemeenschap. Het is niet erg dat mensen weggaan en anderen komen – dat hoort er bij. Waarom ik zelf al die jaren gebleven ben? Juist die processen vind ik erg interessant. Ik geniet om daar een sturende rol in te hebben. Maar misschien ben ik vooral gebleven omdat ik me loyaal voel.'

www.deduif.nu

Diana Vernooij

Je overvloed aanwenden

Rik Rikken (49) is al sinds zijn middelbareschooltijd actief als vrijwilliger. En dat op vele plekken: als collectant voor het kankerfonds, als organisator van feesten in de Utrechtse multiculturele wijk Lombok, als assistent van trainingen bij de op persoonlijk ontwikkeling gerichte Essence stichting.

'Als ik tijd of energie over heb, steek ik dat extra's graag in werk voor anderen. Niet alleen omdat ik mensen graag een plezier wil doen, maar ook omdat ik mijn kennis en mogelijkheden kan gebruiken om andere mensen op weg te helpen om iets moois te gaan doen. Als mens kun je denken en je in een ander verplaatsen, dat maakt het voor mij logisch om anderen te helpen.

Vrijwilligerswerk doen maakt ook beschaafd. Het is mooi om je overvloed voor de rest van de wereld aan te wenden. Als ik collecteer voor het kankerfonds, hoeven sommige mensen geen seconde na te denken. Ze geven meteen geld. Ik vind dat ontzettend mooi om te zien.

Maar ik geloof niet dat vrijwilligerswerk onbaatzuchtig is. Dat je er geen geldelijk gewin mee boekt, betekent niet dat je er zelf niks uithaalt. Mij geeft het plezier en voldoening. Vrijwilligerswerk waar je geen plezier meer uit haalt is niet vrijwillig meer, dat is eerder een vorm van zelfkwelling.'

Peter Fijbes

'Als mens kun je je in een ander verplaatsen, dat maakt het logisch om anderen te helpen.'



Kracht pakken

Petra Schultz (37) zet zich sinds vijftien jaar in voor illegalen. Ze organiseert een maandelijks vrouweneetcafé voor illegale en niet illegale vrouwen, zette zich in voor kerkasiel, witte illegalen en generaal pardon. Doet aan karate, geeft les en zorgt voor de organisatie van de dojo.

'Ik heb nu een ID-baan bij het ASKV, een vluchtelingenorganisatie in Amsterdam, dus strikt genomen ben ik nu geen vrijwilliger. Maar ik deed hetzelfde werk ook vrijwillig, naast een uitkering of studiebeurs. Je moet nu eenmaal je huis betalen en brood op de plank hebben. Ik wil graag de vrijheid en de ruimte hebben om niet gangbare keuzen te maken en de dingen te doen die ik belangrijk vind. Als kleine vrijwilligersorganisatie hebben we een gigantische vrijheid. Grotere organisatie hebben meer last van subsidiegevers, lange termijnbeleid, het uitsluiten van bepaalde groepen. Ik wil niet dat mijn baas de keuzen maakt voor wie ik mag opkomen en voor wie niet. Wij kunnen het politieke veld overzien en die positie kiezen die op dit moment van belang is. Zo ben ik nu met het generaal pardon bezig, voorheen waren dat bijvoorbeeld de witte illegalen.

Ik beoefen karate, geef ook al vele jaren les en doe de public relations. Tijdens karate vergeet ik de wereld en ben lijfelijk bezig. Ik leer mijn lijf, ademhaling, alle spieren kennen. Het maakt mij sterker en het is prachtig om anderen ook sterker en weerbaar te zien worden. Mijn inzet is zowel bij karate als bij illegalen om mensen de mogelijkheden te geven zelf hun kracht te pakken.'

www.askv.nl
www.shuriryu.nl

Diana Vernooij

Een bruggenbouwer zijn

Marianne Vorthoren (28) is moslima en sinds zeven jaar actief in de stichting Islam en Dialoog. Vanuit Islam en Dialoog organiseert zij vrouwenactiviteiten, neemt ze deel aan lokale dialooggroepen met mensen uit andere religies en participeert ze in de projectgroep Veelkleurige Religies Rotterdam die rondleidingen biedt langs allerlei gebedshuizen.

'We maken religieuze wereldreizen, langs een grote diversiteit van gebedshuizen in Rotterdam. Mensen kunnen zich individueel inschrijven voor een reis, maar we maken ook reizen 'op maat' voor groepen van bijvoorbeeld scholen, bedrijven en kerken. Ik ben soms reisleidster en kom zo in gebedshuizen van andere religies, andere keren verzorg ik rondleidingen in moskeeën.

Ik wil een bruggenbouwer zijn. Vanuit stichting Islam en Dialoog draag ik mijn steentje bij aan meer begrip van mensen voor elkaar. Er komen veel vragen naar ons toe. We participeren in overlegorganen, organiseren (vaak met anderen samen) activiteiten zoals dialooggroepen, symposia of lezingen.

Binnen religies bestaat zoveel diversiteit. Wat wij willen is dat mensen elkaar als individu ontmoeten. Ieder mens beleeft haar of zijn religie weer anders. Diversiteit is rijkdom. Iedere ontmoeting is anders en niet altijd verlopen ze 'gladjes'. Maar andere visies zijn juist interessant – onder de uiterlijke vormen hebben de verschillende religies in essentie veel gemeen. Ook mijn eigen geloof verdiept zich in dit dialoogwerk. Juist omdat ik ook ondervraagd word en andere visies hoor, word ik als het ware gedwongen na te denken over de bronnen en inhoud van mijn eigen geloof.'

www.islamendialoog.nl
www.veelkleurigereligiesrotterdam.nl

Diana Vernooij

Geduld leren hebben

Ina Wind (63) organiseert retraites en meditatieweekeinden, voornamelijk voor vrouwen. Daarnaast is ze secretaris van het bestuur van de Stichting Sangha Metta, Vipassana meditatiecentrum in Amsterdam.

'De term vrijwilligerswerk zou ik zelf niet gebruiken, ik zou het eerder liefdewerk noemen. Ik zie ik het wel als mijn taak - als werk - maar het is niet betaald. Dat is oké, want het werk is ook in mijn belang. Door het werk wat ik doe verzamel ik mensen om mij heen die meedoen aan retraites. Er ontstaat dan een netwerk van mensen die mij ook weer voeden en inspireren. Dat vind ik het mooie van vrijwilligerswerk: er is sprake van wederkerigheid. Ik beschouw mijn werk ook als een vorm van dana, dat wil zeggen: mijn gift aan de sangha.

Ik bewonder Jotika Hermsen, een boeddhistische non, om haar toewijding. Zij is voorzitter van de stichting, staat aan het hoofd van het meditatiecentrum en is lerares in de retraites. Het werk dat zij doet vind ik belangrijk om te ondersteunen. Daarom ben ik bestuurslid geworden.

Het doen van vrijwilligerswerk stelt je op de proef. Soms, als een project waar ik veel voor heb gedaan toch niet doorgaat, roep ik dat ik het zat ben en ermee wil ophouden. Maar als ik stoom heb afgeblazen en op mezelf reflecteer kom ik toch tot de conclusie dat het mooi is. Er valt veel te leren van mensen die je geduld op de proef stellen. En ook dat is een toegevoegde waarde van vrijwilligerswerk.'

www.xs4all.nl/~gotama/

Peter Fijbes

Hoe kan ik de ander helpen stralen?

De vrijgevigheid van feedback

Vitten op een ander is vervelend. Maar goed doorvoelde en doordachte kritiek geven is een daad van vriendschap, moed en vrijgevigheid. Coach Eva Wiltingh vertelt wat daar bij komt kijken.

Paula Borsboom

Kritiek geven hoort erbij, op het werk en thuis. Waar mensen met elkaar samenwerken en samenleven, moeten ze kunnen zeggen wat ze van elkaar vinden. Dit is inmiddels gemeengoed geworden. Managers volgen cursussen in het geven en ontvangen van kritiek en ook echtparen die in relatietherapie zitten oefenen het.

Eva Wiltingh, directeur van het Centrum voor Academisch Leiderschap in Berg en Dal, is niet echt gelukkig met deze ontwikkeling. 'Ik ben niet zo voor zo'n feedbackcultuur. Feedback geven wordt te snel gebruikt om anderen eens goed duidelijk te maken wat wij ervan vinden. En meestal willen we dan nog gelijk krijgen ook. Dan hoor je iemand bijvoorbeeld zeggen: herken je wat ik je nu vertel? Waarschijnlijk gaat die ander zich hierdoor ook nog schuldig voelen. Maar het gaat helemaal niet om wie er gelijk heeft of wie de schuld heeft. Wat veel interessanter is, is om te kijken waar je nu staat en waar je in de toekomst naartoe wilt met die ander.'

Toch draait het in Wiltinghs training- en coachingswerk ook vaak om feedback. 'Dat klopt. Maar de feedback die ik als coach of trainer geef, is feedback waarom gevraagd is. De ander wil die feedback gebruiken om beter te kunnen functioneren. Zo is in trainingen voor teams feedback altijd een belangrijk onderdeel. Het gaat dan om teams waar niet goed wordt samengewerkt: er zijn irritaties en roddels. Er wordt niet open gecommuniceerd maar achter elkaars rug om. Dat zorgt voor een onveilige sfeer. Om die te veranderen is het essentieel dat teamleden leren hoe ze op een goede manier feedback kunnen geven en ontvangen. In zo'n team is het van belang dat mensen weer contact maken met elkaar. De feedback die ze elkaar geven, moet erop gericht zijn de relatie schoon te maken, zodat ze weer kunnen aanhaken.'

Het is daarom ook zo belangrijk dat je weet vanuit welke intentie je feedback geeft, vindt Wiltingh: 'Vraag je van tevoren af: waarom wil ik de ander dit laten weten? Wat zijn mijn motieven? Wat wil ik ermee bereiken? En gaat het om iets wat de ander werkelijk kan veranderen?'

Kwaliteit

Om de communicatie met anderen te verbeteren kan het begrip "kernkwaliteiten" behulpzaam zijn, zoals organisatieadviseur Daniël Ofman dat heeft ontwikkeld. Ieder van ons heeft enkele unieke eigenschappen. Deze zijn niet aangeleerd maar behoren tot de kern van ons wezen. Ofman noemt ze kernkwaliteiten. Maar soms slaan we door in onze kernkwaliteit, we laten er dan te veel van zien. Je toewijding wordt fanatisme of je enthousiasme slaat door in drammerigheid. In dat geval is er sprake van een vervorming. Goede feedback zou erop gericht moeten zijn dit te herstellen. 'Door feedback te geven probeer je de ander uit zijn vervorming te halen en terug te brengen in zijn kwaliteit. Je bewijst iemand daarmee een dienst en je feedback is dan werkelijk een daad van vrijgevigheid. Bovendien heeft dergelijke feedback betrekking op gedrag dat veranderbaar is. Je vraagt iemand iets minder te laten zien van wat in wezen zijn kwaliteit is. Je helpt hem om weer zijn eigen unieke kant te laten zien. Hoe kan ik de ander helpen stralen? Dat is wat mij betreft de essentie van feedback.

'Als je te veel geeft, voelt de ander zich overdonderd'

Om op zo'n manier feedback te kunnen geven, moet je je goed bewust zijn van wat er allemaal speelt. Wat wordt er gezegd en gedaan? Welke signalen vang je op? "Present zijn" noemt Wiltingh dit. 'Door goed waar te nemen, voorkom je dat je te snel oordeelt.' Zelf is ze erg visueel ingesteld, ze ziet dingen snel en kan personen en situaties goed waarnemen. Deze vaardigheid is niet alleen getraind tijdens haar pedagogische en psychologische opleiding maar ook bij de studie die ze, in de avonduren, volgde aan de kunstacademie.

Dat 'present zijn' heeft zeer zeker ook betrekking op onze

emoties. Juist bij feedback spelen die een grote rol: soms zijn de irritaties al heel hoog opgelopen voordat de kritiek geuit wordt. Vaak ook zijn we bang voor de gevolgen of onzeker door de kritiek die we zelf krijgen. Eva Wiltingh: 'Ook voor emoties geldt: wees present. Emoties geven je een signaal, dat moet je opvangen. Maar vervolgens hoeven ze niet met je aan de haal te gaan. Emoties komen bij je naar binnen, daar kun je niets aan doen, maar je kunt wel iets doen aan de manier waarop je met ze omgaat. Wees de beheerder van je eigen emoties. Zie hoe de gevoelens in je opkomen, ervaar wat je voelt en bedenk dan, vanuit je eigen "innerlijk weten", hoe je van daaruit gaat handelen.' Het is in wezen een boeddhistische oefening die Wiltingh aanbeveelt: waarnemen en ervaren wat er is. 'Zonder te oordelen', voegt ze er nog aan toe. 'Ga liefdevol met je emoties om, hoe heftig en verontrustend ze ook zijn. Als je je emoties met mildheid benadert, kun je er beter de beheerder van zijn.'
Emoties kunnen ook getemperd worden als je niet alleen maar negatieve feedback geeft. 'Er moet een balans zijn tussen negatieve en positieve feedback. Als je enkel negatieve kritiek laat horen, vraag je wel heel veel van een ander. Iemand moet eerst weten dat hij gerespecteerd en gewaardeerd wordt. De kritiek die je hebt, zal hem dan niet rauw op het dak vallen. Wees gul met positieve feedback. Geef complimenten, wees attent, besteed aandacht aan een ander. Bouw krediet op, zodat de ander openstaat voor je kritiek.'

FEEDBACK GEVEN

- Geef alleen feedback op wat je hebt waargenomen; interpreteer niet, oordeel niet en wees zo concreet mogelijk.
- Geef geen kritiek op de hele persoon (jij bent...) maar enkel op zijn of haar gedrag. Beschrijf wat het effect van dat gedrag op jou is in termen van het gevoel dat het oproept.
- Spaar kritiek niet op; ga in op wat recent gebeurd is en haal geen oude koeien uit de sloot.
- Geef alleen feedback op gedrag dat veranderbaar is en besteed ook aandacht aan je eigen aandeel.
- Probeer je kritiek als een kans of een wens te formuleren.
- Geef feedback op het juiste moment, als de ander erom vraagt of als je zelf merkt dat je afhaakt.









EEN KLEINE KELTISCHE BURCHT TE SAINT SAUVEUR

Een kleine Keltische burcht te Saint Sauveur, met majestueuze bomen langs de oprit. Een huis met een bijzondere historie uit de 16e eeuw, uitgehakt in de rots, dat door de klokkenluider bewoond werd (van het originele en oude kerkje in Plazac). Om het burchtachtige huis ligt een pad van oude stenen met mos begroeid.

Een plek voor een ouder echtpaar met gevoel voor romantiek, poëzie en eventueel het boeddhisme. Het huis heeft twee verdiepingen en is omgeven door een prachtige tuin met o.a. appelbomen. Het is tegen een heuvel gebouwd aan de rand van het dorpje Plazac.
Via het ruime en rustieke bordes met uitzicht op de tuin met bijzondere bomen kom je in de sfeervolle keuken met schitterend uitzicht en bescheiden wijnkelder.

Op de eerste etage bevinden zich twee grote kamers met open haard. Met eeuwen geleden (origineel) ingebouwde kersenhouten kasten en de andere kamer met bibliotheek; kersen en perenhouten kasten en eikenhouten vloeren en trap. Van daaruit is er schitterend uitzicht op het dorp. Beide kamers met deuren naar de tuin naar het oosten en uitzicht op Plazac naar het westen.

Via de houten trap kom je op de tweede etage met een goed geïsoleerde slaapkamer en een zolder. Er bestaat de mogelijkheid om eenvoudig nog een kamer of een kleine kamer en een badkamer te realiseren. Het huis is voorzien van solide en krachtige centrale verwarming.

De garage is eenvoudig te verbouwen tot verhuur-logeer appartement of studio.

Boeddhistische centra
Het huis ligt centraal in een gebied met vele boeddhistische centra in een wonderschoon landschap. En temidden van een oud en prehistorisch gebied, niet ver van Lascaux en Rouffignac en andere 'grottes'.

Oppervlakte
woongedeelte ca 152 m²
Totaal terrein: ca 1500 m²
Begane grond
Rustiek bordes
Keuken 16 m²
Grote badkamer: Toilet, bidet, douche 7m²
Verwarmingsapparaat 7m²
1e etage
Grote kamer 27m²
Grote kamer 25m²
Tussenruimte ca 5 m² met wastafel
2e etage
Slaapkamer geïsoleerd 25 m²
Zolderruimte ca 30 m²
Diversen
Garage voor twee auto's op 80 meter van het huis.
Centrale verwarming met "Chaudière de Dietrich", is op olie
Vraagprijs
€750.000
Contactpersoon
M.Sleutel
m.sleutel@hetnet.nl | tel: 020-6737739

ITHAKA ZEN & COACHING


Cornelia van der Weele

Gedurende langere of korte tijd kunt u d.m.v. coaching werken aan uw persoonlijke doelstellingen of wensen. Dat kan zijn: loopbaanontwikkeling, gezondheidsverbetering, stresshantering, persoonlijke verdieping of relatieverbetering.
Het rendement van coaching wordt groter wanneer dit gecombineerd wordt met de beoefening van zenmeditatie.

Heeft u interesse, neemt u dan gerust contact met mij op. Meer informatie is ook te vinden op de website.

www.zencoach.nl ithaka@zencoach.nl 0252-682910

Programma 'Oriëntatie in verscheidenheid'

Negen zaterdagen per jaar in Utrecht

Filosofie en spiritualiteit in Oost en West, toen en nu: westen, hindoeïsme, boeddhisme, confucianisme, daoïsme, afrika, islam, zenboeddhisme, brugfiguren,...

FILOSOFIE OOST-WEST

Dodeweg 8 3832 RD Leusden t 033 422 72 02 www.filosofie-oostwest.nl info@filosofie-oostwest.nl

COMPLIMENTEN GEVEN

- Wees zo concreet mogelijk en formuleer 'stevig': zwak je compliment niet af met woorden als 'best wel', 'een beetje', 'ofzo'.
- Meen wat je zegt en 'misbruik' je compliment niet: "Je bent ontzettend handig met de computer, wil je even ..."
- Een compliment is positief, punt. Geen 'gemaar': "Je toespraak was leuk maar..."



FEEDBACK ONTVANGEN

- Luister werkelijk naar wat de ander zegt.
- Ga niet direct in de verdediging en open ook geen tegenaanval. Wat de ander beschrijft, is niet 'de' werkelijkheid maar zijn of haar mening; het heeft geen zin een welles/nietesgevecht te beginnen over wat er nu 'echt' gebeurd is.
- Vraag door. Kritiek wordt vaak in algemene termen gegeven. Ga na wat de ander precies bedoelt.
- Probeer kritiek te vertalen in een kans voor verbetering. Maak daarvoor zo mogelijk afspraken.
- Bedank de ander voor de moeite die hij heeft genomen om de feedback te geven. •

Incasseren

Naast kritiek geven is er ook nog kritiek ontvangen. Leuk is anders, maar je moet er tegenwoordig wel een beetje tegen kunnen. Zo vond Rita Verdonk dat moslims maar moesten leren kritiek te incasseren. Wiltingh: 'Daar ben ik het grondig mee oneens. Als je moet incasseren, raak je verkrampt. Je hebt al je energie nodig om de klap op te vangen. Je wordt in een hoek gedrukt en het is slikken of stikken. Terwijl het er volgens mij veel meer om gaat dat ieder de ruimte krijgt om zijn eigen bijdrage te leveren, om te geven wat hij te geven heeft.'

'Emoties hoeven niet met je aan de haal te gaan'

Als je met elkaar samenwerkt of samenleeft, is het belangrijk dat je de bijdrage die ieder levert ziet en waardeert. Feedback kan daar een belangrijke rol bij spelen, 'zolang je die maar niet geeft vanuit de verwachting dat de ander zijn of haar gedrag zo zal veranderen, dat jij je kunt handhaven. Het is goed om duidelijk te maken wat jij nodig hebt, maar je kunt de ander daar niet volledig verantwoordelijk voor houden. Je zult ook je eigen bijdrage moeten leveren om het samenwerken of samenleven goed te laten verlopen.'

Het gaat in een relatie dus niet om "uitdelen en incasseren" maar om het aloude "geven en nemen"? 'Ja, geven wat je kunt bijdragen en nemen wat je nodig hebt. Wezenlijk hierbij is dat er een goede balans is. Niemand is ermee gebaat als het geven opdringen wordt of als iemand iets geeft wat hij eigenlijk niet heeft. Het is goed om grenzen te stellen aan wat je geeft. Ook als iemand te veel neemt, bijvoorbeeld te veel aandacht, is er sprake van onbalans. Die persoon is niet meer afgestemd, merkt niet dat anderen door zijn veeleisende gedrag afhaken.'

Die balans ziet Eva Wiltingh ook terug in het woord vrijgevigheid. 'Voor mij betekent dat: in vrijheid geven. Geven moet geen ruilhandel worden. Je geven is afgestemd. Als je te veel geeft, voelt de ander zich overdonderd en verplicht iets terug te geven.'

Als er een goede balans is, een goede afstemming, wordt het ook gemakkelijker om kritiek te ontvangen. Daarvoor is een open houding essentieel. Eva: 'Als je onmiddellijk in de verdediging gaat wanneer je kritiek krijgt, luister je niet meer. Terwijl het heel belangrijk is om erachter te komen wat de ander werkelijk zegt. Iemand noemt je "oncollegiaal" maar misschien wil hij alleen maar dat je wat vaker ook koffie voor hem meeneemt. Zie feedback niet als een aanval op jouw persoon maar als een poging de relatie te verbeteren. Dan gaat de spanning eraf en kun je vrij zijn om te bepalen of je rekening wilt houden met wat de ander vraagt of niet. Ga je erdoor stralen, ja of nee?'

Paula Borsboom is docent communicatie en redacteur van *Vorm & Leegte*

Informatie over het Centrum voor Academisch Leiderschap: http://evawiltingh.nl. Voor meer informatie over Ofmans kernkwaliteiten, zie het artikel 'Ontwikkel je uitdaging' in Kwartaalblad Boeddhisme, nummer 36, zomer 2004. Ook op de website: www.vormenleegte.nl

De wereld heeft genoeg voor ieders behoefte

Spullen gratis weggeven is de meest simpele en praktische manier van vrijgevigheid. Nederland kent winkels waar voor niks gewinkeld kan worden. Wat beweegt de winkeliers? Een kijkje in de Utrechtse weggeefwinkel.

Peter Fijbes

Het is druk in de Utrechtse weggeefwinkel, net nadat deze open is gegaan. Verrassend druk zelfs, zeker voor een dinsdagmiddag. Oude dames zoeken speelgoed uit plastic dozen, waarschijnlijk op zoek naar dingen voor hun kleinkinderen. Een studente kijkt naar de mokken en glazen die in een boekenkast staan. Een wat kalende man zoekt systematisch naar leuke boeken in twee kartonnen dozen, die er neergezet zijn omdat de boekenkasten al helemaal vol zitten.



Alles is gratis in de weggeefwinkel; spullen die andere mensen er naartoe gebracht hebben worden weggegeven. Iedereen mag binnenlopen en iets moois meenemen. Zelfs een bankdirecteur, valt te lezen op wat knipsels die op de pui hangen. Aan de muur hangt een spandoek "De aarde heeft genoeg voor ieders behoefte, maar niet genoeg voor ieders hebzucht". 'Dat is een uitspraak van Gandhi', legt Pjotr Juffermans uit. Hij is vrijwilliger bij de weggeefwinkel. 'Sommige mensen denken dat ze alles mogen graaien en pakken wat ze kunnen, omdat de spullen gratis zijn, maar dat is niet helemaal de opzet. Het spandoek is bedoeld om mensen er bewust van maken dat ze allerlei spullen mogen meenemen, zolang ze het met mate doen.'

Pjotr is een van de vijftien vrijwilligers die de weggeefwinkel rijk is. Samen zetten ze zich in voor mensen die het minder breed hebben, maar ze proberen ook de boodschap door te geven dat het allemaal best met wat minder kan. 'Iedereen wordt op straat en door reclames maar verleid om meer te gaan kopen en zo gelukkig te worden. Via deze winkel proberen we mensen te vertellen dat je ook gelukkig kunt worden door juist te consuminderen', vertelt Pjotr.

Kraken

De weggeefwinkel in Utrecht bestaat sinds 2003. Eerst zat de winkel in een pand aan het Vredenburg. Later verhuisde hij naar winkelcentrum Hoog Catharijne, waar de winkel sinds 2005 een vreemde eend is in de bijt. De toekomst van de Utrechtse weggeefwinkel is erg onzeker. Het pand is gekraakt en de eigenaar is haastig op zoek naar een nieuwe bestemming voor het gebouw. Als dat eenmaal rond is, zal de winkel ontruimd moeten worden. Het is nog maar de vraag of de vrijwilligers een nieuw pand kunnen kraken dat zo dicht bij het centrum ligt. De rechtzaak waarin wordt bepaald of de weggeefwinkel ontruimd moet worden, staat gepland in mei. Tot dan kan de winkel in ieder geval open blijven.

Het fenomeen van de weggeefwinkel vindt zijn oorsprong in Denemarken. Een commune begon daar als eerste begonnen met zo'n winkel, in eerste instantie voor intern gebruik. Toen een Leidenaar de commune bezocht, raakte hij geïnspireerd door het idee. In 1999 begon hij een eigen weggeefwinkel in Leiden. Anderen namen de winkel in Leiden als voorbeeld en overal in Nederland werden weggeefwinkels geopend. De vestiging in Utrecht is dus niet de enige in Nederland, in totaal zijn er 23 weggeefwinkels, verspreid door heel Nederland, van Amersfoort tot Zwolle. Hoewel deze winkels allemaal 'weggeefwinkel' worden genoemd, zijn ze niet van één organisatie.

Niet alleen de Utrechtse winkel, maar ook de andere Nederlandse weggeefwinkels zijn zeer succesvol. Er worden zelfs zoveel



FOTO'S: ONBEKEND

spullen gebracht dat er soms te weinig ruimte is om alles neer te zetten. Waar het niet past moeten kartonnen dozen uitkomst bieden.
Een politieke boodschap motiveert de vrijgevigheid van weggeefwinkels. 'Een wereld zonder geld en zonder kapitalisme, dat is hoe mijn ideale wereld eruit ziet', zegt Pjotr. 'Deze wereld is te veel op geld gebaseerd, dat verblindt mensen, ze vergeten wat echt belangrijk is.' Pjotr is een anarchist en een antikapitalist en vanuit die bron zet hij zich in voor de weggeefwinkel. Zo kan hij zijn ideaal dichterbij brengen.

'Als er geen geldelijk gewin in het spel is, vertrouwen mensen elkaar eerder'

Barrière

Aan de inrichting van de winkel is te zien welke idealen de vrijwilligers van de weggeefwinkel proberen te verwezenlijken. Achter de boekenkasten, die een wand vormen in de winkel, is een ruimte met een aantal banken en stoelen. De mensen die hier zitten, hebben net wat uitgezocht maar zijn nog op zoek naar een praatje met anderen. 'Het is fantastisch om te zien dat mensen elkaar hier ontmoeten. Geld werpt barrières op tussen mensen. Ik denk dat mensen hier gemakkelijker tot elkaar komen, omdat we hier alles gratis weggeven. Omdat er geen geldelijk gewin in het spel is, vertrouwen mensen elkaar eerder en openen ze zich voor en ander', vertelt Pjotr met trots.
Weggeefwinkels proberen mensen ook te confronteren met hun eigen hebzucht. Mensen die met tassen vol naar huis gaan en de volgende week terugkomen voor méér worden door de medewerkers van de weggeefwinkel aangesproken. "Mensen moeten zich gaan afvragen of ze iets wel echt nodig hebben voor ze het mee naar huis nemen", zo valt te lezen op de gezamenlijke website van de weggeefwinkels.
Dat dit ideaal ook hoog in het vaandel staat van de weggeefwinkel in Utrecht valt te zien aan hun speciale etalage. Hierin staan de mooiste spullen, maar ze zitten achter slot en grendel. Van de klanten wordt verwacht dat ze een vrijwilliger om een van de spullen vragen en uitleggen waar ze het voor nodig hebben. Pas dan mogen ze het artikel mee naar huis nemen.
Weggeefwinkels leveren ook een bijdrage aan een beter milieu. De spullen die weggegeven worden zijn allemaal tweedehands. De bedoeling van de winkel is ook dat mensen de spullen later weer kunnen omruilen voor iets anders. 'Ik vind het echt super goed dat deze winkel er is, het geeft mensen de kans om spullen te hergebruiken. Weggooien vind ik zo zonde!', zegt de 24-jarige Iris die op zoek is naar tin voor een project. 'Aan consuminderen heb ik niet echt een boodschap, zorg voor het milieu vind ik belangrijker.'

Maar de belangrijkste beweegreden om een weggeefwinkel te runnen heeft Pjotr voor het laatst bewaard: 'Wij geven natuurlijk helemaal niks weg. We geven andere mensen de kans om spullen weg te geven en op die manier vrijgevig te zijn.'

Peter Fijbes is medewerker van *Vorm & Leegte* en bestuurstrainer voor studentenorganisaties en politieke verenigingen.

Zie voor meer informatie www.weggeefwinkels.nl, www.weggeefwinkelutrecht.nl, www.koopniets.nl

‘Het opgeven van dit alles is verlichting en verlichting is het doel van mijn hart. Als ik alles op moet geven, kan ik het beter aan alle levende wezens geven.’ *(Bodh, 3, 11)*

‘Moge ik een licht zijn voor degenen die een licht nodig hebben. Moge ik een bed zijn voor degenen die willen rusten. Moge ik een dienaar zijn voor degene die diensten nodig hebben, voor alle levende wezens.’ *(Bodh, 3, 18)*

Dit zijn verzen uit de *Bodhicaryavatara* van de Indiase monnik Shantideva. Deze wereldberoemde achtste-eeuwse gids legt je uit hoe je een bodhisattva kunt worden. Het beoefenen van vrijgevigheid staat daarbij centraal.

Karma is eerlijk

Toen Addie Niemeijer (46) twaalf jaar geleden aan zijn studie klassieke homeopathie begon, was hij al jaren geïnspireerd door het onderricht in de Gelugpa-traditie. De beide Niemeijers lopen elkaar niet in de weg, ze streven gemeenschappelijk naar het opheffen van lijden. Deel acht in een serie over juist levensonderhoud, een van de elementen van het achtvoudige pad.

Joop Hoek

Addie ziet het leven als een oefening in onthechting. Als onlosmakelijk onderdeel van het leven is sterven daar de meest ultieme vorm van. Mensen willen leven als goden, denken dat ze een eeuwige jeugd hebben, leven het leven alsof er nooit een eind aan komt. Ziektes passen niet in dat beeld, mensen hebben er eerder een afkeer van. 'Ziekte en pijn zijn echter natuurlijke zaken, ze horen bij wat zich voltrekt in het leven. Ze confronteren mensen met de tijdelijkheid, het sterfelijke. En als een ziekte een handicap met zich meebrengt, we niet meer overal aan mee kunnen doen, of alleen nog maar op bed liggen, zet ons dat aan tot nadenken. Of we willen of niet, het dwingt ons tot onthechting, het brengt ons *back to basic*. Eerst gedwongen, tegen onze zin, maar het kan leiden tot reële onthechting. In dat opzicht maken ziektes een mens compleet, ook al ontbreekt de heelheid. Een ziekte is een hinderlijk symptoom. We worden gedwongen ons aan te passen, het roept weerstand op. Dat leidt ook tot geestelijk lijden. En dat op zijn beurt dwingt tot geestelijke groei, vertaald in loslaten, onthechting, om die krachten weer de baas te worden. Om soms ook weer terug te keren naar de staat die wij gezond noemen. Of te accepteren dat dít het is. En daar wil ik mensen bij helpen.'

Karmische kiemen

Ben je als boeddhist een betere homeopaat? Addie: 'Ik ken *geshes* die toekijken, afwachten, tot ze om hulp gevraagd wordt. Niet omdat ze geen mededogen hebben; ze hebben natuurlijk een veel dieper inzicht in hoe karma zich voltrekt. Voor mij is dat moeilijk. Ik geef al snel om mensen en wil ze dan direct helpen. Wat er ook is. Maar ik zal me nooit opdringen. Pas als zieke mensen mij nodig hebben, ben ik er. En ja, dat boeddhisme in relatie tot mijn vak? Karma is voor mij erg belangrijk. Mensen hebben naar mijn mening karmische kiemen bij zich die hun complete doen en laten aansturen. Die bepaalt zelfs de kleur van hun kleding, hun eetgedrag, het gewone alledaagse leven. Karma is eerlijk. Ziekten zijn een onderdeel van iemands karma, maar net zo goed als ziekten hinderlijk zijn, kunnen ze ook een hulpmiddel vormen. Karma corrigeert op die manier ook. Iemand die te veel op de omgeving, de ander let, wordt vanzelf bijziend en zo gedwongen naar zichzelf te kijken. Dat is de wet van oorzaak en gevolg.

Het homeopathische middel dat ik voorschrijf werkt alleen als iemand de karmische kiem tot heling in zich draagt. Die oorzaak tot heling heeft een mens op een gegeven moment wel of niet in zich. Mijn ingrijpen op een ziekteproces kan nooit oorzaak zijn tot heling, het is een omstandigheid. Er zijn tien omstandigheden nodig om een karmische kiem tot rijping te laten komen. Samen met het voorgeschreven middel vorm ik dus twee omstandigheden. Wanneer het op een bepaald moment iemands karma is om terug te keren naar de staat van gezondheid, kan zelfs een verkeerd gekozen middel nog een prikkel zijn die tot heling aanzet. Andersom werkt dat natuurlijk ook. Een goed gekozen middel wat niet aanslaat zet je aan het denken: er zijn omstandigheden die je over het hoofd hebt gezien of het mag niet zo zijn.

Ingrijpen in iemands karma is onmogelijk. Wel kan je ingrijpen op de manier waarop het tot rijping komt. Je maakt dan gebruik van jezelf als omstandigheid van iemand anders. Wanneer iemand door een ziekte gedwongen wordt om foutieve zienswijzen op te geven, maar weigerachtig blijft, dan zal genezing een stuk moeilijker worden. Homeopathische middelen geven een energetische prikkel, waardoor lichaam en geest worden aangespoord om de oorzaak van de klachten aan te pakken en zo weer in balans te komen. Dat gaat altijd gepaard met geestelijke groei.'

Lijder onder lijders

Empathie en mededogen zijn belangrijk voor Addie Niemeijer. Toch aarzelde hij indertijd of hij de studie klassieke homeopathie zou volgen. 'Ik wilde graag anderen helpen, me nuttig maken, het lijden verlichten. "Als één lid lijdt, lijdt de hele gemeente", staat in de bijbel te lezen. En ik wilde ook niet aan het lijden van

FOTO: LIA BESTERS

mensen geld verdienen. Er waren nogal wat vermeende blokkades. Ik vroeg *geshe* Konchok Lundup om advies over mijn studieplannen en hij gaf het groene licht. Spijt heb ik nooit gehad van die stap. Er zijn inkomsten, maar ik vraag niet automatisch een honorarium voor mijn verrichtingen. Af en toe zijn mensen zo dankbaar als ik ze van soms langdurige klachten afhelp, dat ze een schenking doen. Ik lijk een beetje op een bedelmonnik, ben afhankelijk van wat ik krijg. Dan voel ik me echt een boeddhistische homeopaat.'

lijden als fenomeen bestaat zelfs niet meer. Ze zijn er los van. Dat ervaar ik als heel bijzonder. Erg boeddhistisch ook.
Ik leer veel van mijn patiënten. Een ziek mens is voor mij een spiegel. Dan zie ik mezelf. Met alle kansen en onmogelijkheden. Wat kan ik meer dan mijn best doen. Op het moment dat je in grootheden als gezondheid en ziekten, goed en kwaad gaat denken, liggen er valstrikken. Die dualiteiten brengen onderscheid met zich mee. Maar als het leven een leerproces is, waarbij een mens onderweg is naar heelheid, is voorzichtigheid geboden

'Ziekte maakt een mens compleet, ook al ontbreekt de heelheid'

Addie beseft dat zijn wil om te genezen en ziekte op te heffen haaks lijkt te staan op het besef bij zieke mensen dat alles tijdelijk is, ook het leven. Dat hun handicap hen in staat stelt om zich te onthechten. Dat ziekte een leerproces is. 'Moet ik zieken dan in de steek laten? In lijden hoef je niet tot het uiterste te gaan. Mensen hoeven niet te verdrinken om te weten dat ze kunnen verdrinken. Het besef op zich is voldoende.'

Als homeopaat en boeddhist heeft Addie niet alleen te maken met lijden, maar ook met het loslaten ervan. 'Sommige patiënten hebben het lijden achter zich gelaten terwijl de kwaal, de klachten, of de verminking, er nog zijn. Ze hebben het proces meegemaakt van ziekte, lijden, angst en onvrede, het lijden bovenop het lijden. Ze accepteren hun ziekte niet alleen, het

wanneer je meent te kunnen invullen of iemands "toestand van het moment" gewenst is of niet. Het lijden willen opheffen, daar breng ik het maar naar terug. Het simpel houden.
Zuiverheid is naar mijn beleving een illusie, maar het streven ernaar vind ik wel functioneel. De wereld heeft vele valse profeten gekend. Ik wil mij behoeden mezelf voor te doen als iemand met een boodschap. Ik ben een veerman. Breng mensen waar ze heen willen, als het mogelijk is. Ik ben geen schaapsherder, die achter de kudde aanloopt. Of een koning, die zijn volk intellectueel of in rijkdom omhoog stuwt.'

Joop Hoek is medewerker van *Vorm & Leegte* en praktiseert het theravada boeddhisme.



Heilige heiden

Tim Ikkyu den Heijer

Vanaf dit nummer ziet u een iets andere naam onder deze column staan. Onderdeel van de jukai-ceremonie, die ik in december deed, is dat je een boeddhistische naam krijgt. In mijn geval luidt die Ikkyu, naar de beruchte vijftiende-eeuwse zenleraar Ikkyu Sojun.

Berucht, want Ikkyu was nogal een kleurrijk figuur. In de Rinzai-traditie wordt hij nog steeds gezien als heilige en heiden tegelijk. In zijn gedichten vervloekte hij de huichelarij van geïnstitutionaliseerde religie. En bezong hij de geneugten van vleselijke liefde en alcohol. Hij liet imposante verhandelingen na over het boeddhisme, maar ook een haiku waarin hij opschept over de omvang van zijn lid.

Ikkyu is het prototype van de gekke mysticus, die fluitspelend van dorp tot dorp trekt. Die hoogwaardigheidsbekleders beledigt zodra hij de kans krijgt. En liever met de gewone man in de kroeg hangt dan gewichtig te doen in de tempel. Die zich regelmatig terugtrekt in een afgelegen hutje en daar schitterende gedichten schrijft over zijn eenzaamheid.

Je komt zulke types vaker tegen, ook in andere religies. Ze vormden een grote inspiratiebron voor de Amerikaanse *beat poets* van de vorige eeuw. Die naar hun voorbeeld het land doorreisden op zoek naar mystieke ervaringen en *kicks*. In het verstikkende, paranoïde klimaat van de koude oorlog vonden ze inspiratie in de geestelijke vrijheid van de oude zendichters.

Ook anno 2007 leven we in een beklemmende atmosfeer. We hebben het beter dan ooit, maar zijn *en masse* boos en bang. De vrijheid van meningsuiting verwordt tot het recht om elkaar schuimbekkend te beledigen. Religie betekent weer als vanouds: *gij zult niet*. En in de wetenschap hebben we er een nieuw geloof bij, dat al even intolerant staat tegenover andersdenkenden als zijn voorgangers.

Natuurlijk, steeds meer mensen houden zich bezig met spiritualiteit. Maar laten we eerlijk zijn: de spruitjeslucht slaat ervan af. Zolang wij het maar gezellig hebben in ons meditatie- of yogaclubje, is het prima. We serveren volkoren koekjes en gooien het groenafval netjes in de biobak en dat was dan onze bijdrage aan een betere wereld. Wil dan niemand meer een steen in de vijver smijten? De boel opschudden?

Waar zijn de gekke mystici vandaag de dag? De vrije denkers, of vrije niet-denkers? Ze zijn ver te zoeken. En wat hebben we ze juist nu hard nodig! De mensen die laten zien dat religie niet draait om regeltjes, normen en waarden, morele verontwaardiging en wie-is-hier-de-vroomste. Maar dat het bovenal een *bevrijding* is.

Volgens mijn leraar heeft een boeddhistische naam ook iets van een programma voor je verdere ontwikkeling. Dat belooft wat. Maar maakt u zich geen zorgen: u hoeft op deze plek ook de komende maanden geen ontboezemingen te verwachten over mijn liefdesleven. Het is immers zinloos om andermans authenticiteit te imiteren. Ik zal mijn eigen manier moeten vinden om, zoals Ikkyu, heilige en heiden tegelijk te zijn. Doet u mee? ●

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.

Een haas met horens
of: ik geloof in de paashaas!

Kijk, de befaamde *lepus cornutus*, de haas met horens. Wie vaker boeddhistische lessen heeft gevolgd, weet misschien dat de haas met horens geldt als voorbeeld van iets dat werkelijk niet bestaat. Werkelijk niet? Dorothea Franck bekijkt een schilderij.

Dorothea Franck

Iedereen kent de boeddhistische stelling: alles is illusie. Niets bestaat "echt". Alles is *leeg*. Deze bewering lijkt voor ons alledaags boerenverstand natuurlijk absurd. En dit kopje thee dan, is dat leeg of vol? En mijn vuist dan als ik je er van langs geef? Flauwe grappen natuurlijk. Zo simpel is het niet, maar het is ook niet eenvoudig de betekenis van *leegte* uit te leggen. "Leeg" wil zeggen dat vanuit absoluut perspectief gezien niets bestaat als zelfstandig object, onafhankelijk van het geheel en los van de waarnemer. Alles bestaat alleen gezien vanuit een subject, als ervaring van iemand. Zoiets vertelt ons intussen ook onze westerse wetenschap: de dingen zijn niet zo substantieel, objectief en solide als zij lijken, het is maar een beetje energie die om heel veel lege ruimte danst. Die energie wordt alleen concreet als iemand ernaar kijkt, ofwel haar "meet". In die *lege* materie spelen, voorbij de causaliteit, geheimzinnige wisselwerkingen die uiteindelijk alles met alles verstrengelen. Verder is in Oost én West bekend dat wat wij zien verregaand bepaald wordt door de bril van de kijker. Wat we zien wordt bepaald door wat we al weten. Maar vanuit ons alledaagse relatieve perspectief gezien bestaat dit kopje waar ik nu uit drink natuurlijk wel, en de hond van de buren die buiten blaft ook, en ik die dit waarneem en opschrijf eveneens. Ook al is alles nog zo *leeg*. Om dit onderscheid te maken tussen onze "gewone" illusie van de relatieve werkelijkheid en dingen die pure vergissingen of verzinsels zijn, gebruikt men een nonsensvoorbeeld, een – ja, hier komt ons haasje binnen! – haas met horens.

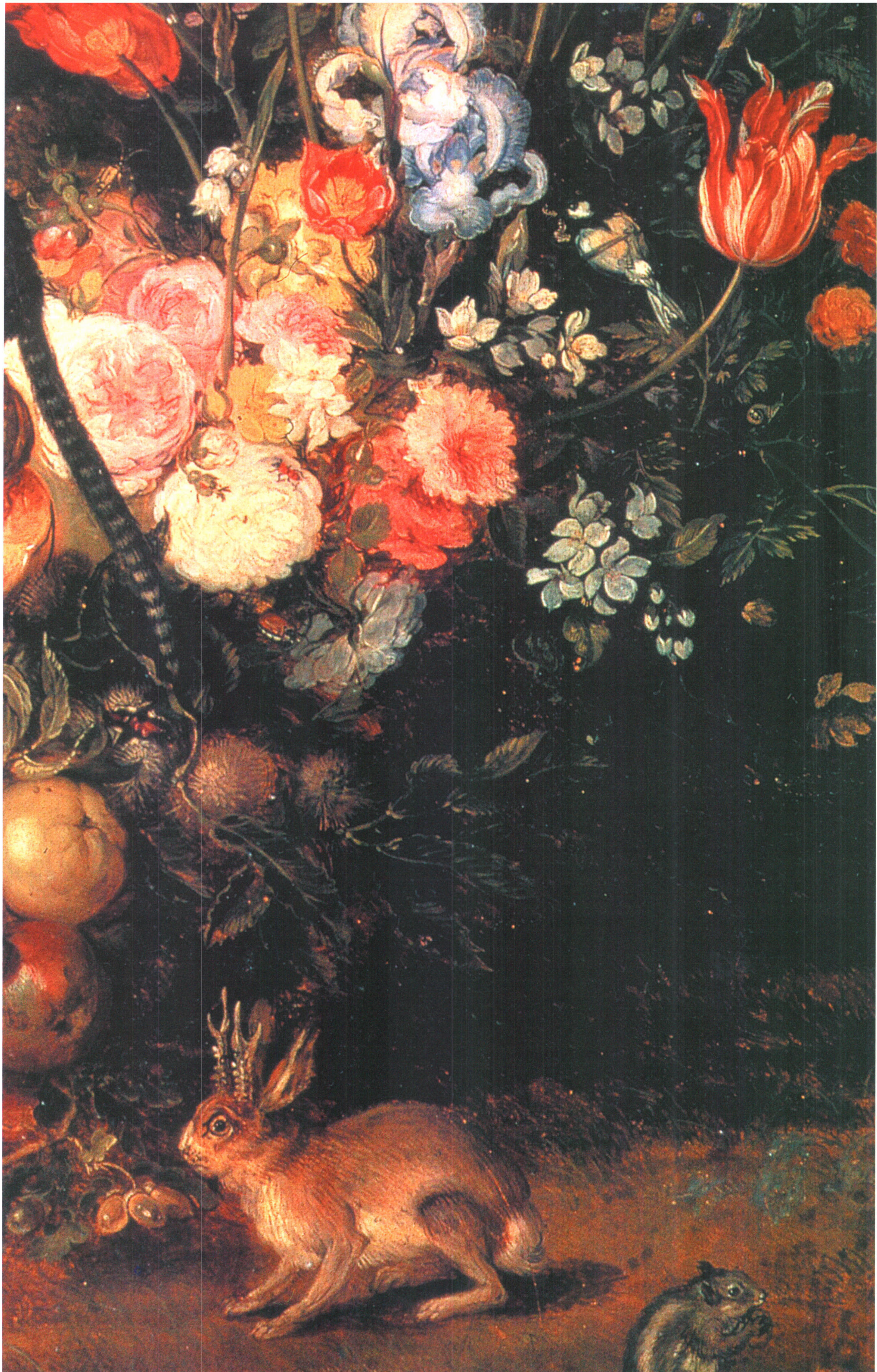
Fabeldier

Dit overtuigend realistisch haasje met horens staat op een prachtig schilderij. Het doek, rond 1620 ontstaan, is het resultaat van een samenwerking tussen twee grote schilders: Peter Paul Rubens, die de Madonna met kind in het midden maakte, en Jan Brueghel de Oudere, die voor de uitbundige omlijsting zorgde. Gewoonlijk hangt het schilderij in het Prado in Madrid, maar recentelijk was het te bewonderen in het Mauritshuis. Een brave kunsthistorica beweert in de begeleidende catalogus dat men toen kennelijk in het bestaan van dit dier geloofde, want het haasje met horens werd wel vaker geschilderd. Alsof die schilders toen niet genoeg fantasie of humor hadden om ook eens een fabeldier te laten optreden! Helaas: het is de haas niet aan te zien of de schilder geloofde aan zijn bestaan of welbewust een grap uithaalde.

Bestaat de haas met horens of bestaat hij niet? Nu moeten we eerst vragen: wat bedoelen wij eigenlijk met "bestaan"? Als we op de gebruikelijke manier kijken, zien wij een nogal realistisch geschilderd tafereel met bloemen, planten, dieren en een Madonna met kind, allemaal bekende voorwerpen - met één brutale uitzondering: die kleine haas met horens vooraan. Die kan niet bestaan.

'Zo'n zware pompoen, hoe blijft die daar zo netjes hangen?'

Is het zo simpel? Is het met de indeling "bestaand" en "niet bestaand" afgedaan? Hoe reëel zijn dan de andere dingen die daar geschilderd zijn? De prachtige bloemen en vruchten van de exuberante guirlande - en de Madonna met kind? Welke van deze bloemen en vruchten heeft de schilder precies zo gezien als hij ze heeft geschilderd? Alle bloemen zijn in volle bloei, alle vruchten volmaakt. Het kan haast niet dat hij ooit zoveel perfecte bloemen en vruchten uit verschillende streken en uiteenlopende jaargetijden bij elkaar heeft gezien. Welke van die bloemen "bestaat" dan echt en welke niet? En die guirlande: zou er ooit zo'n gigantische, perfect in elkaar gevlochten krans aan de bomen in het landschap hebben gehangen? Zo'n zware pompoen bijvoorbeeld, hoe blijft die daar zo netjes hangen?
Je kunt zeggen: de samenstelling is verzonnen, maar de tulpen, lelies, irissen, appels, druiven en pompoenen, "bestaan" apart genomen wel. Maar op dezelfde wijze bestaat dan ook de haas, want haas en horens kennen wij eveneens. Ook dit is een combinatie van bekende delen, en zeer precies geschilderd ook. Het is als of de schilder met de lust van het combineren speelt; vooraan, tegenover de gehoornde haas, vinden we een schare schattige witte konijntjes, zonder horens uiteraard, en achter ons haasje een groot liggend donkere ree met horens. Heeft hij hier bewust een erotisch grapje geriskeerd?
Er zijn nog meer dieren te zien: op en rond de guirlande is het een drukte van belang. Inheemse dieren zoals hert en konijn verdringen zich naast exotische beesten die de schilder waarschijnlijk alleen uit afbeeldingen of verhalen gekend heeft en die ▸



IMC Mensontwikkeling

'Voorbij aan woorden en begrippen is de werkelijke communicatie met de ander van hart tot hart. In die ontmoeting voltrekt zich het wonder van heling en groei en ontvouwt zich spontaan de weg die we moeten gaan'.

Opleiding 'Intuïtief Coachen'

Deze beroepsopleiding biedt een unieke combinatie van Westerse en Oosterse denkwijzen binnen coaching, met als basis een holistische en boeddhistische levensvisie.

In deze opleiding worden reguliere coachtechnieken gecombineerd met elementen uit Oosterse denkwijzen, zoals energie-reading, voice dialoog, aikido, healing, zen-filosofie, bewustwording, Oosterse meditatievormen en energiewerk.
De opleiding is een spirituele ontdekkingstocht naar zingeving en bewustwording, die bij de deelnemer een onomkeerbaar proces in gang zet van persoonlijke en intuïtieve groei.

De opleiding voldoet aan de kwaliteitscriteria van de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) en is bedoeld voor begeleiders en leidinggevenden op Hbo-niveau, die in hun praktijk of werksituatie een verdiepende vorm van coaching willen toepassen.

Aanvang oktober 2007. Duur van de opleiding 9 maandelijkse blokken van elk 2 dagen.

Belangstellenden zijn welkom op de 'learning coach' dagen. Kennis maken met onze werkwijze én gratis gecoacht worden door een van de leerling studenten. Data vrijdagmiddag 6 april, 20 april, 8 juni, 22 juni en 28 september 2007. Voor aanmelding of aanvraag van een brochure: tel. 0297-255570 of mail naar info@mensontwikkeling.nl.

IMC Mensontwikkeling - Mensgerichte training en coaching Aalsmeer - Telefoon 0297 255570
Voor aanmelding of informatie: www.mensontwikkeling.nl

VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING



'Verlichting is onmiddellijk –
waarom wachten op grijs haar?'
Bodhidharma

Ja, ik ben geïnteresseerd in:

- ❑ Proefnummer *Vorm & Leegte* (€4,50)
- ❑ Eenmalig proefabonnement *Vorm & Leegte* (4 nummers: €20,–)
- ❑ Doorlopend abonnement *Vorm & Leegte* (4 nummers: €26,–)

PRIJZEN GELDEN UITSLUITEND VOOR NEDERLAND

Stuur deze bon aan:
Abonnementen VORM&LEEGTE
Hoogstraat 18A, 3011PP, Rotterdam

NAAM ....

VOORNAAM .... M/V

STRAAT/NR ....

POSTCODE/PLAATS ....

HANDTEKENING ....

men in "werkelijkheid" zelden samen in een bos zal vinden. Een prachtige witte kaketoe en een aap met gestreepte staart zitten te pronken op de krans, schildpadden, stekelvarken en een stelletje cavia's kruipen in de voorgrond rond, en bonte vogels fladderen in de lucht. Zouden er schildpadden zijn met exact deze sierlijke patronen op hun schild?

Visioen

Dit schilderij is nog gecompliceerder. Met de guirlande en de dieren eromheen bevinden wij ons in de buitenlucht, we zien toppen en takken van bomen en erboven een mooi gekleurde lucht met wolken. Tegelijk is dit landschap slechts de omlijsting van een ander tafereel. Omgeven door de guirlande zweeft een schilderij in een smalle achthoekige lijst. Daarop zien wij de Madonna met het kind, omgeven door wolkenluchten en twee kleine putti die speels een bloemenkrans bij wijze van kroon boven haar houden. Een schilderij in het schilderij? Het lijkt wel een visioen midden in de natuur, maar het is ook een concreet object met een lijst waarover enkele blaadjes van de guirlande heen hangen.
Het verhaal van dit schilderij heeft vele dubbele bodems. Wat is hier hoofdzaak en bijzaak, voor- en achtergrond? Is de lucht rondom de Madonna dezelfde lucht als die van het bos met de guirlande? Het landschap met guirlande neemt veel meer ruimte in dan de Madonna. Maar zo in het midden geplaatst is zij natuurlijk het eigenlijke onderwerp. Wordt Maria met het Jezuskind hier afgebeeld als een (voor de gelovigen) historische persoon, staat zij symbool voor de tederheid tussen moeder en kind, of symboliseert zij onze devotie? En als het ene of het andere het geval zo zou zijn, maakt het een verschil?
En wie zien we dan eigenlijk? Voor de Madonna moet een vrouw uit de omgeving van de schilder Rubens model hebben gestaan. De putti, die wel broertjes van het kindje Jezus lijken, nemen wij in deze wonderlijke wereld van verstrengelde werkelijkheden klakkeloos op de koop toe. Dergelijke kinderengeltjes zijn zo vaak op schilderijen te zien, dat wij ze niet dezelfde soort onwerkelijkheid toeschrijven als de gehoornde haas. "Geloofde" men in hun bestaan? En tenslotte, al deze gedachten vormen we toch echt op basis van een laagje verfpigmenten op een stuk hout.
De vraag of deze haas bestaat is een onzinnig simplistische vraag. Deze haas bestaat én bestaat niet. Of noch het een, noch het ander.... Is hij *leeg*? Hij weet in ieder geval heel slim de zogenaamde *vier extremen* te vermijden: bestaan, niet-bestaan, beiden of geen van beiden: geen van de beweringen weet hem te vangen.

Eigenwijs

Deze exercitie in zijnsleer en leegte hadden de schilders waarschijnlijk niet op het oog. We kennen dergelijke oefeningen eerder uit de boeddhistische literatuur en uit de postmoderne filosofie. Maar dit eigenwijze haasje zet ons wel aan het denken. De leegte, de ruimte tussen werkelijkheid en onwerkelijkheid, is geen academische kwestie. Het haasje staat symbool voor een paar vragen en inzichten die er wel degelijk toe doen in het alledaagse leven.
Hoe werkelijk is de werkelijkheid? Ook buiten de kernfysica of de diepste meditatietoestanden doen wij er goed eraan zogenaamde harde feiten wat vaker te verzachten – door gewoon wat dichterbij te komen en grondiger te kijken. In feite kijken we dan niet naar buiten maar naar binnen. Dan kan ik mezelf betrappen op hoe ik van een groot en bont en vloeibaar-levend geheel van processen een starre verzameling van benoembare dingen en feiten maak. Soms is dat voor het gemak onvermijdelijk. Maar soms gaan we in de fout als we iets met ja of nee proberen te beantwoorden. Is de haas met horens wel een haas?
Als iemand mij bijvoorbeeld vraagt "ben je boeddhist?", dan heb ik meestal weinig zin om te antwoorden. Past een achtervoegsel als -ist bij een beoefening die zich juist van alle dualistische -ismes tracht te bevrijden? Of neem de vraag die ik tegenwoordig vaker hoor: "is het boeddhisme een religie?" Ja en nee dus, of geen van beiden. Het is geen godsdienst en ook geen geloof, als men onder geloof verstaat dat iemand, een persoon of een boek, mij vertelt wat ik moet geloven. Maar het is misschien wel een geloof in de zin dat ik iemand die mij geheel betrouwbaar lijkt geloof, vooral als die persoon zegt: vertrouw op je eigen ervaring. Religie, is dat een hersenspoeling die mensen fanatiek maakt en radicaliseert, of een streven naar verinnerlijking en ethische waarden? Het is het een én het ander en misschien ook geen van beiden...Zodra we te veel op labels vertrouwen wordt het gevaarlijk.

Koplampen

Toen ik kind was en wij 's avonds over een smalle onverlichte weg buiten de stad terug naar huis reden, gebeurde het vaak dat een veldhaas gevangen raakte in de dubbele lichtstraal van de koplampen. Hij rende in paniek zo snel hij kon voor onze auto uit, terwijl hij alleen even opzij had moeten springen om van ons af te zijn. Er was nooit een haas met horens bij, die had dat waarschijnlijk beter begrepen. Als een haas in de schijnwerpers raken wij gevangen in ja-of-nee vragen, in de druk om ons vóór of tegen iets uit te spreken. Laten wij deze versmalling van de geest vaker ontspringen door een sprong over de rand van woorden en de heggen van ja-of-nee.

Kan een haas ook eieren leggen?

Dorothea Franck is taalfilosoof en literatuurwetenschapper. Ze woont en werkt in Amsterdam en Schwäbisch Hall (Duitsland).

BOEKEN

Patricia de Martelaere

Taoïsme:
de weg om niet te volgen

Ambo, 2006, €16,95

Met haar verhandeling over het taoïsme trakteert de hedendaagse Vlaamse filosofe en schrijfster Patricia de Martelaere geïnteresseerden in het Nederlandse taalgebied op een bijzonder boek. Het kende in vijf maanden al drie drukken. In deze gedegen inleiding in het taoïsme benadert zij haar onderwerp zowel wetenschappelijk informatief als persoonlijk, waarbij ze eigen accenten legt en interpretaties biedt. Ze is onmiskenbaar gegrepen door de stof die zij behandelt. Maar ten overvloede licht zij in de inleiding ook haar 'vertrouwdheid met minstens drie, misschien zelfs vier onderzoeksgebieden of praktijken' toe, die haar geschrift rechtvaardigen: ze heeft een filosofische opleiding, beoefent al tien jaar taijiquan, maakte zich vertrouwd met basiskennis van de Chinese geneeskunst en is bezig met een studie van het hedendaagse en klassieke Chinees.

Haar boek steunt voornamelijk op de teksten die aan Zhuang Zi en Lao Zi *(Dao De Jing)* worden toegeschreven. De Martelaere analyseert en interpreteert op vrijmoedige, maar uiterst gewetensvolle wijze de hoofdlijnen en essentialia in deze geschriften. Zij rechtvaardigt steeds haar voorkeuren, zet ze af tegen andere visies en legt soms verbanden naar westerse filosofen. Een belangrijk element van eigen inkleuring is dat zij het menselijk lichaam centraal stelt in het taoïsme op grond van verbanden die zij ziet met basisideeën in de Chinese geneeskunde. Zij schaart zich achter de meer 'innerlijke' interpretatie van de steeds weerkerende relatie tussen de wijze heerser of leider en zijn volk. Zij zou die passages -in lijn met de oude handboeken van de traditionele Chinese geneeskunde- liever zien "als raadgevingen voor de *interne* huishoudkunde, waarbij het 'ik' van de leider dan zou staan voor het ego met al zijn ambities en bewuste strategieën en het 'volk' voor de lichaamsorganen en hun functies".

Zo kan ook beter begrepen worden waarom je de actieve tussenkomst van een 'bestuurder' beter kunt loslaten dan cultiveren: "Het radicaal opgeven van controle en het toevertrouwen van lichaam en geest aan het 'vanzelf zo' van de Tao" komt daarmee in een helderder licht.

Deze notie van vertrouwen acht De Martelaere van wezenlijk belang in het taoïsme, dat zoveel invloed heeft gehad op de ontwikkeling van het zenboedhisme. Het gaat in haar ogen "niet om vertrouwen in iets specifieks, met de bedoeling iets positiefs te verwerven, maar om de onvoorwaardelijke bereidheid juist alles op te geven, met inbegrip van het eigen lichaam en het eigen leven."

De ware Weg ligt volgens het taoïsme in het je helemaal nergens aan vasthouden en het niet volgen van alles wat zich als specifieke, bruikbare weg aandient en daarom laat het ons volgens De Martelaere 'volkomen perplex' achter. Maar toch brengt het ons, precies in de mate waarin het afziet van leidinggeven, een diep inzicht bij.

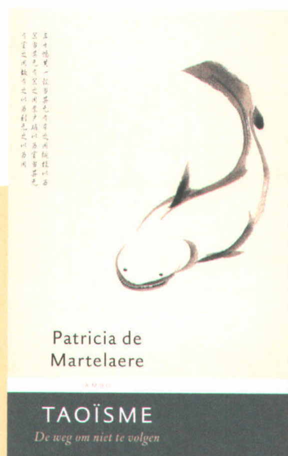
(DV)

Kristofer Schipper (vertaling/toelichting)

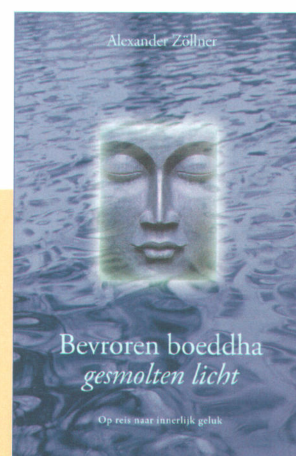
Zhuang Zi,
de volledige geschriften

Augustus, 2007, €39,90

Het taoïsme staat de laatste tijd volop in de belangstelling. Behalve de inleiding van Patricia de Martelaere tot deze Chinese filosofie zijn onlangs de volledige geschriften van de wijze Zhuang Zi verschenen. Samen met de *Dao de Jing* van Lao Zi vormt dit werk de canon van het taoïsme. De wereldberoemde







Nederlandse sinoloog Kristofer Schipper, emeritus hoogleraar aan de Ecole Pratique des Hautes Etudes te Parijs en aan de Universiteit Leiden, tekent voor de vertaling. Door zijn werk is de ongehoorde filosofische rijkdom van de *Zhuangzi* voor het eerst integraal toegankelijk voor het Nederlandstalige publiek.

De *Zhuangzi* is geen boek in de conventionele zin des woords, maar een bonte collectie korte en langere vertellingen. De teksten worden traditioneel toegeschreven aan de filosoof Zhuang Zi die in de derde eeuw voor Christus leefde en dus een tijdgenoot van Aristoteles was. Centraal in de geschriften staat de taoïstische overtuiging dat de oorsprong van de wereld een mysterie is. Dit mysterie wordt 'Tao' oftewel 'de Weg' genoemd en is niet toegankelijk voor het menselijk kenvermogen. Wel kan de mens zich afstemmen op Tao door zich te oefenen in het niet-weten en het volgen van het kosmische ritme van geboorte en dood. Zo bereikt hij de totale vrijheid en spontaniteit.

Door zijn intuïtieve, voorbij de menselijke ratio gelegen uitgangspunt heeft Zhuang Zi een voorliefde voor paradoxen: 'Echt leren is leren wat je niet kunt leren; echt beoefenen is beoefenen wat je niet kunt beoefenen; echt discussiëren is discussiëren over wat je niet kunt bediscussiëren. Want wie weet stil te staan bij wat hij niet weet, die heeft het allerhoogste bereikt.' Zulke prikkelende uitspraken vormen inspiratie voor eindeloze bespiegeling. Bovendien zetten ze aan tot actieve beoefening van de taoïstische levenshouding, die eeuwenlang één van de belangrijkste inspiratiebronnen van het zenboeddhisme was.

(MD)

Alexander Zöllner

Bevroren Boeddha, gesmolten licht

Schors, 2006, €13,50

Het idee is klassiek: een innerlijke ontdekkingstocht beschrijven aan de hand van een reisverhaal. In dergelijke boeken bezoekt de hoofdpersoon allerhande verre oorden -met name India en Tibet- en komt daar tot diepe spirituele inzichten. Zöllners boek vormt geen uitzondering op dit patroon, alleen zoekt de held zijn heil niet in het Oosten, maar in de 'koude schoonheid' van Canada, de 'immense leegte' van de Sinaï-woestijn en de 'diepe duisternis' op de bodem van een uitgebluste vulkaan op Hawaï.

Deze locaties worden niet in geuren en kleuren beschreven. Ze vormen het uitgangspunt voor gepeins over de zin van het leven en de gebondenheid aan het ego. Bij zijn gedachtestroom put Zöllner uit een veelheid aan spirituele stromingen. Boeddhisme, christendom en de zogenaamde 'zijnsgeoriënteerde bewustwordingstherapie' voeren de boventoon. Helaas is de stijl van het boek nogal zwaar, op het pathetische af. Frasen als "Stilte ben ik. Geen beweging, geen geluid, geen vorm meer. Ik denk niet meer, voel niet meer, ben vervloeid met mijn omgeving"' of "'Licht! Ik ben het licht en de duisternis en allebei niet!' schreeuw ik voor me uit", zijn eerder regel dan uitzondering. Toch blijkt op iedere pagina de oprechte worsteling van de schrijver met het leven.

(MD)

Henk-Jan Hoefman & Lenette Schuijt (red.)

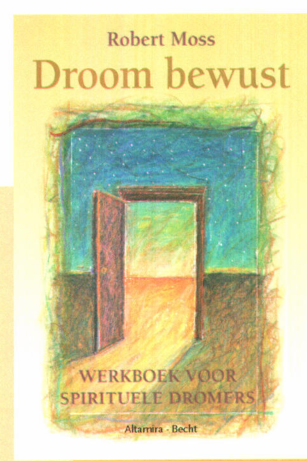
Zintuigen aan het werk: sensitiviteit ontwikkelen binnen organisaties

Asoka, 2006, €21,50

Zin is een in Vught gevestigd centrum waar diverse programma's worden aangeboden op het gebied van spiritualiteit, mens- en organisatieontwikkeling. Regelmatig brengt het centrum een zogenaamd 'ZINschrift' uit: een bundeling van essays, interviews en reportages over een bepaald thema. Het derde ZINschrift heet *Zintuigen aan het werk* en heeft als ondertitel *Sensitiviteit ontwikkelen binnen organisaties.* Diverse auteurs laten in hun bijdragen aan de bundel zien hoe lichamelijkheid en zintuiglijkheid uit het leven van de westerse mens zijn verdrongen. Filosoof Ton Lemaire betoogt dat met name de vele technologische ontwikkelingen ervoor gezorgd hebben dat onze zintuiglijke gewaarwordingen zoveel leger geworden zijn. Tegelijkertijd is diezelfde technologie vaak de motor achter een enorme overprikkeling van onze zintuigen: mobiele telefoons, i-Pods en de alom tegenwoordige grootbeeldschermen zorgen voor een onafzienbare stroom geluiden en beelden die onze zintuigen continu te verwerken krijgen.

Naast technologie speelt ook de grote nadruk die op rationaliteit wordt gelegd een belangrijke rol bij onze vervreemding van lichamelijkheid en zintuiglijkheid. Thérèse Heyne en Lenette Schuijt laten dit in hun bijdrage aan het ZINschrift zien aan het taalgebruik dat in de bedrijfskunde gangbaar is. Sinds de introductie van het 'scientific management' worden ▸





BOEKEN

organisaties beschouwd als machines en managers zijn er om zaken te beheersen, te controleren en te reguleren. Daarbij worden mensen 'aangestuurd'. Hoe anders zou het taalgebruik zijn als organisaties werden gezien en ervaren als organismen en er geen bloedeloze rapportages werden gegeven, maar levendige verhalen werden verteld. Dan kan in organisaties daadwerkelijk sensitiviteit ontwikkeld worden. Een sensitiviteit die ervoor kan zorgen dat werk zinvoller wordt.

(PB)

Robert Moss

Droom bewust

AltamiraBecht, 2006, €15,00

Deze ervaring kennen we allemaal: je wordt 's ochtends wakker en je hebt de vreemdste dingen gedroomd. Wat moet je ermee aan? Je droom vergeten en meteen opstaan? Hem opschrijven en interpreteren? En als je de tweede optie kiest, op welke manier leg je jouw droom dan uit? Met Freud? Of toch Jung? Of iets anders?
De Amerikaanse droomdeskundige Robert Moss kiest voor een sjamanistische benaderingswijze. In *Droom bewust* draagt hij zijn overtuiging uit dat we veel aan dromen kunnen hebben als we ze begrijpen. Dat het boek niet zozeer een theoretische verhandeling maar eerder een werkboek is, wordt duidelijk door de talrijke praktische oefeningen. De auteur geeft bijvoorbeeld een aantal tips voor de omgang met geesten in je droom. Door deze uit te voeren kun je zeker weten dat je het met een goede geest van doen hebt.
Humor speelt in de omgang met geesten geen geringe rol. Moss: "Humor, humaan en humus zijn verwante woorden. Als je gevoel voor humor blijft houden, blijf je menselijk; dan word je eraan herinnerd dat je niet zelf aan de touwtjes trekt en dat je nooit alle antwoorden zult weten het houd je met beide benen op de grond. Naarmate ik ouder word, raak ik er steeds meer van overtuigd dat het onderscheid tussen mensen met en zonder humor een van de belangrijkste is. Als je dat nog niet inziet, ben je niet klaar om dit pad te bewandelen."

Hoewel Moss het belang van humor benadrukt, werkt zijn boek op een andere manier op de lachspieren, namelijk door de 'wetenschappelijke' ernst waarmee hij de meest occulte onderwerpen aansnijdt. Onvermoeibaar neemt hij talloze symbolen en functies van de droom onder de loep. Maar of zijn methode werkelijk helpt om meer zicht op dromen te krijgen, is maar de vraag. Uiteindelijk is het een kwestie van geloof, in Freud, Jung, Moss of een andere autoriteit.

(MD)

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra. •

Signalementen

John Riedijk (red.)

De inspirerende wereld van het boeddhisme

Asoka, 2006, €9,95

Ter gelegenheid van het tienjarig bestaan van uitgeverij Asoka stelde medewerker John Riedijk een royale bloemlezing uit het fonds samen. De teksten vormen een ideale eerste kennismaking met de wondere wereld van het boeddhisme. Tegelijkertijd zijn de teksten hoogtepunten uit de binnen en buitenlandse literatuur over het onderwerp. Behalve Thich Naht Hanh, Bernie Glassman en Lewis Richmond zijn onder andere Ton Lathouwers, Nico Tydeman en Frits Koster vertegenwoordigd.

Lihua Wang

De Chinese huisapotheek

AltamiraBecht, 2006, €24,90

Voor iedereen die geïnteresseerd is in de traditionele Chinese geneeskunde, heeft Lihua Wang een dik handboek geschreven. Bij het samenstellen putte zij uit haar ruime ervaring als huisarts in de Verenigde Staten. Het bijzondere aan *De Chinese huisapotheek* is dat je met behulp van het boek familie, vrienden en bekenden op traditionele wijze kunt proberen te genezen. Wang maakt de lezer hiertoe bekend met een breed scala aan zalven, massages en kruiden.

Anselm Grün

De hemel begint in jezelf

Ten Have, 2007, €15,50

Anselm Grün is één van de grote vernieuwers van de hedendaagse christelijke spiritualiteit. In *De hemel begint in jezelf* behandelt hij op inspirerende wijze de spiritualiteit van de vroegchristelijke monniken uit de vierde tot zevende eeuw. Hij stelt dat deze monniken geen geloof beleden dat puur op het hemelse gericht was. In plaats daarvan zochten ze het hogere in zichzelf, in hun emoties en dagelijks leven.

Karel Klumpers

Mediteren aan de Noordzee

AltamiraBecht, 2006, €13,50

Heeft u ooit leren mediteren maar voelt u zich nog steeds niet lekker in uw vel op uw kussen of knielbankje? Kunt u de rust maar niet vinden ondanks eindeloze concentratie-oefeningen? Misschien biedt het boek *Mediteren aan de Noordzee* uitkomst. Schrijver Karel Klumpers heeft een aantal praktische tips verzameld voor het verbeteren van uw meditatietechniek. Als u zelf meer rust vindt, zal het uw omgeving wellicht ten goede komen! •

(MD)

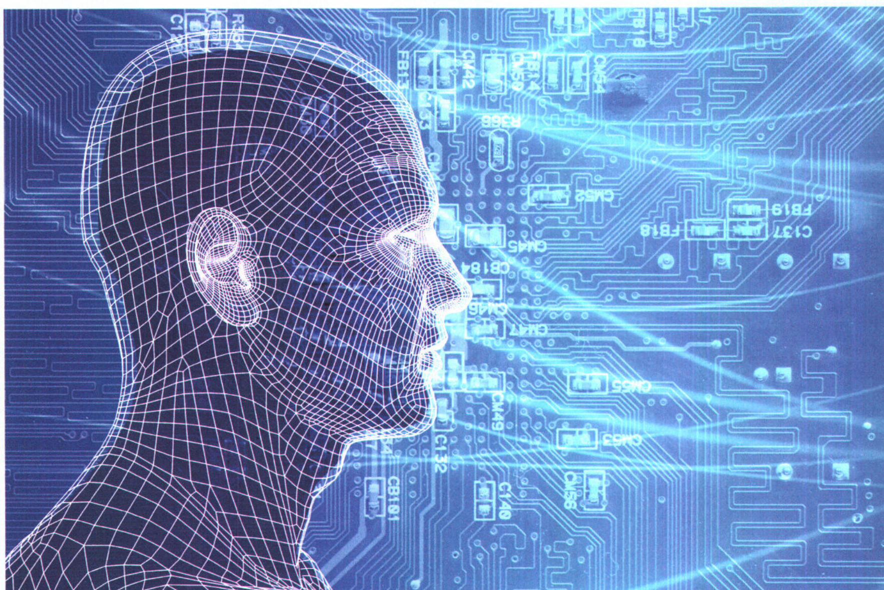
Vertragen

Het internet een wereld is van snelheid, haast en onbeperkte verleidingen. Maar kun je de digitale snelweg ook gebruiken om iets te vinden dat helpt om te vertragen, rust en vrede te vinden en stil te staan bij het nu?

Met deze vraag begin ik mijn zoektocht over het internet. Zo'n zoektocht is niet altijd gemakkelijk. Op het web zijn ondenkbaar veel sites met meditatietechnieken, teksten en boeken te vinden, maar veel van deze sites zijn persoonlijke webpagina's van mensen of van boeddhistische centra. Een goed startpunt voor de tocht door de digitale jungle vol kleine boeddhistische sites is **buddhanet.net**. Een goede en uitgebreide site waar veel verschillende dingen over boeddhisme te vinden zijn.

Na flink wat doorklikken kom ik al snel uit in het gedeelte van Buddhanet waar de e-books staan en valt mijn oog op een e-book die een zeer goede vriend van mij een keer aanraadde: Make your mind an ocean door Lama Yeshe, zie **www.buddhanet.net/pdf_file/mindocean.pdf**. Het boek bestaat uit geschreven lezingen die Lama Yeshe gaf tijdens zijn wereldtour in 1975. In dit e-book richt hij zich op de werking van de menselijke geest en welke invloed deze kan hebben op het dagelijks leven. Hij stelt dat je je geest tot rust kan brengen door goed te observeren en te snappen waar sommige vervelende en gehaaste gevoelens vandaan komen. Dit zou volgens de lama helpen om rust te vinden in je bestaan, hoe druk dit ook is. Met klem benadrukt hij dat dit niet direct iets boeddhistisch is, of de vrucht van een religieuze denkwijze. Deze techniek berust eerder op gezond verstand.

Met de gedachte aan Lama Yeshes zelfkennis en het bekijken van je geest op een afstandje vervolg ik mijn zoektocht naar rust en vrede. Ik zou eigenlijk wel meer willen weten over hoe boeddhistische teksten schrijven over vertragen. Al snel stuit ik op de website What Buddha Thought, een website vol met teksten, soetra's en biografieën van invloedrijke boeddhisten. De tekst The Peace Beyond van Ajahn Chah (**www.what-buddha-taught.net/Books/Ajahn_Chah_Peace_Beyond.htm**) gaat ook over het bekijken van het zelf op een afstandje, maar dit keer dus gekoppeld aan de lessen die de Boeddha ooit gaf.
De tekst begint met een citaat uit de tekst van Chah. Na wat omlaag scrollen kom je bij de tekst waar het uiteindelijk om gaat. Dit stuk gaat wat technischer in op de oorzaken van onrust en dukkha (lijden). Zo wordt er over onrustige invloeden op het zelf het volgende geschreven: "De Boeddha zei dat wanneer onze zintuigen iets ervaren, bijvoorbeeld geluiden, smaken of aanraking, laat het gevoel dan voor wat het is. Laat deze zaken voor wat ze zijn, dat is wat weten is." Aan de hand van het leven van Boeddha en zijn ervaringen wordt een inzicht geboden in onrust en hoe je dat tot rust kan omvormen.



Behalve sites die teksten hebben over het vinden van rust, is er ook een site die zelf bedoeld is om de internetter te vertragen en hem mee te nemen in een rustiger tempo. Op de site **www.buddhamind.info/shrine** is een meditatie te doen, geleid door de website. Langzaam verschijnen de teksten op de site en leiden je zo steeds verder het heiligdom in. De bezoeker wordt gevraagd om op de ademhaling te letten en zichzelf even rustige vrede te gunnen. Zelfs het aansteken van (virtuele) kaarsen en het offeren van wierrook en bloemen ontbreekt niet. En zoals het hoort gaat het op deze pagina niet om het aankomen, maar om de rustige reis er naar toe. •

Peter Fijbes

g

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 8 september, 8 december, 8 maart & 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie:
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

De Agenda biedt een selectie van eenmalige, bijzondere evenementen rond meditatie en boeddhisme. Daarbij probeert de redactie recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen. Wij selecteren op basis van de informatie die we krijgen, en spreken met onze keuze geen oordeel uit over de wijze waarop de activiteit wordt uitgevoerd.
De gegevens van reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen, alsmede hun contactgegevens, staan op de website (www.vormenleegte.nl).

21 april
Workshop Meditatie Ontwikkelen, helder van geest
De behoefte aan meer innerlijke rust ligt vaak aan de basis van willen leren te mediteren. Sereen zitten op een kussentje ziet er aantrekkelijk en gemakkelijk uit, maar als je het probeert, merk je dat ondersteuning welkom is. De aanwijzingen en het oefenen van zit- en loopmeditatie worden aangevuld met uitwisseling en discussie over houdingen die de meditatie ondersteunen en over hoe belemmeringen en weerstand te overwinnen.
Locatie: *Nyingma Centrum, Amsterdam. Begeleiding: Charaka Jurgens. Tijd: 9.00 - 13.00 uur. Kosten: € 25,- (incl. lunch). Meer informatie en aanmelding tel. 020 6205207, E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl en www.nyingma.nl*

mei 2007
Helpen met een goed hart
Shenpen Nederland, letterlijk 'helpen met een goed hart', ontvangt in mei Zijne Eminentie de zevende Dzogchen Rinpoche, Jigme Lösel Wangpo. Hij is één van de hoogste lama's in de Tibetaanse boeddhistische traditie en bekend vanwege zijn omvangrijke liefdadigheidswerk voor de Tibetanen in ballingschap. Zo leidt hij het Dzogchen klooster in de Tibetaanse nederzetting Dhondenling in de staat Karnataka in Zuid India. Op diverse plaatsen in Nederland verzorgt Dzogchen Rinpoche lezingen, weekend- en weekretraites.
Voor meer informatie, kosten en aanmelding: trees.van.hennik@xs4all.nl of kijk op www.shenpen.nl

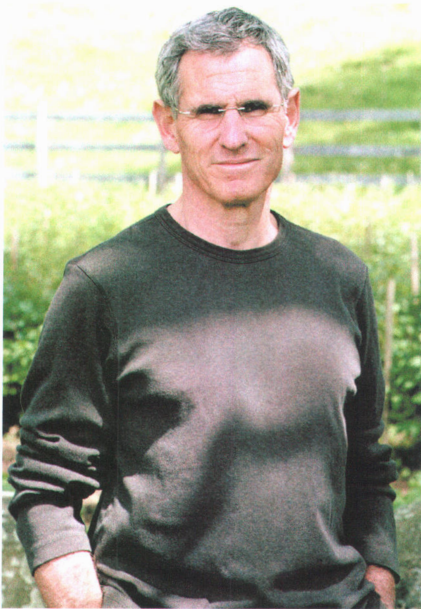
4-6 mei
Weekend 'Inzichtmeditatie en Familieopstellingen'
Veel van wat ons beweegt wordt beïnvloed door een verborgen dynamiek van trouw en loyaliteit aan ons familiesysteem. Een familieopstelling geeft vaak een ander beeld en begrip van onze familie en onze persoonlijke moeilijkheden en kan nieuwe wegen openen naar een helende oplossing.
Locatie: *Vipassana meditatiecentrum, K.Onnesstraat 71, Groningen. Meer informatie en aanmelding: Heleen Grooten, tel. 026-3514634, E-mail: info@heleengrooten.nl*

13 mei
Meditatiebijeenkomst in de traditie van Thich Nhat Hanh
Locatie: *Schinnen. Tel. 045-4052923 (Yvonne Neven) of tel. 043-3637438 (Wim Swaan), E-mail: yvonne.neven@hetnet.nl*

2-3 juni
Zomerweekend 'Gezondheid en Spiritualiteit', QiGong en Meditatie
Stilte in de geest, gezondheid in het lichaam. In dit weekend staat de QiGong voor het Hart centraal. Het element hart representeert de zomer. Deze in Nederland nog zeer onbekende QiGongvorm activeert tevens actief de bloedsomloop. Het is een mooie combinatie van meditatieve gedeeltes en actieve bewegingen. Een workshop met zowel sierlijke beweeglijkheid als geconcentreerde stilte.
Locatie: *Huize Elisabeth, Klooster Denekamp (Twente). Kosten: € 119,50 cursus/eenpersoonskamer/VP. Informatie en opgave via: LaoShan Centrum Holland, www.laoshan.nl 0575-526246 of E-mail laoshan@tiscali.nl*

22 juni t/m 2 juli
Acht Medijn Boeddha's
De bekende Thangkaschilder Andy Weber komt al vele jaren in de zomer naar het Maitreya Instituut in Emst om daar workshops te geven. Deze keer staan de zeven Medicijn Boeddha's en Boeddha Shakyamoeni centraal.
Deze vormen de belichaming van de ware bron van genezing. Door gebeden en meditaties op de Medicijn Boeddha's te doen, versterken we onder meer de kracht van medicinale therapieën. Beginners gaan een enkele Medicijn Boeddha schilderen en meer gevorderde studenten zullen een thangka van de Acht Medicijn Boeddha's maken. Tijdens deze cursus krijgen studenten ook instructies over aspecten van deze rijke sacrale kunst en over meditatie. Een cursus in retraite-stijl met stilte tot aan de lunch.
Locatie: *Maitreya Instituut, Heemhoeveweg 2, Emst. Kosten: € 599,- (inclusief maaltijden, overnachtingen en linnengoed). Tel: 0578 – 661450, e-mail: emst@maitreya.nl, www.maitreya.nl*

27 juni
Mindfullness met Jon Kabat-Zinn
Bijeenkomst met Jon Kabat-Zinn over hoe mindfullness balans en rust brengt in je leven. De kern van deze methode is aandacht, focus, zonder oordeel en in het hier-en-nu zijn. Met het beoefenen van mindfullness krijg je een aantal instrumenten in handen die je helpen om op een andere manier om te gaan met stress, maar ook met angst, depressie of pijn. Door aandacht te geven aan het hier en nu, zonder oordelen, vecht je minder tegen deze problemen. Jon Kabat-Zinn is beroemd geworden met zijn MBSR (Mindfullness-Based Stress Reduction, zie ook nummer 43 van *Vorm & Leegte*). Inmiddels is de MBSR training en haar



toepassing in cognitieve therapie meer en meer onderdeel geworden van de geestelijke gezondheidszorg in zowel Europa als de VS. In Nederland wordt MBSR veel toegepast in programma's gericht op innerlijk welzijn.

Locatie: *Amsterdam. Van 19.30-22.00 uur. Kosten: € 45,00. Meer informatie via The Project Network, Tel: 020-6242542, Website: www.theprojectnetwork.nl*

6 t/m 9 juli

Zomerretraite in de stad

Vier dagen op retraite midden in de stad. Een mooie gelegenheid tot verstilling, tot oefening van aandacht.
We oefenen de metta bhavana, gewaarzijn van de ademhaling en loopmeditatie en aan het eind van de middag drinken we op bijzondere wijze met elkaar een kopje thee tijdens de theeceremonie. Van 11:00 tot 17:00 uur. Het avondprogramma begint om 19:30 uur en eindigt om 21:30 uur. Begeleiding: Gunabhadri en Dayapadma

Locatie: *Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO), Palmstraat 63. Informatie en aanmelding tel. 020 420 7097, e-mail: info@vwbo.nl, website: www.vwbo.nl*

18 t/m 20 juli

Zen Masterclass

Deze driedaagse Zen Masterclass geeft je inzicht in hoe zenbeoefening werkt, wat meditatie voor je kan betekenen en hoe je het in de praktijk doet. In deze Zen Masterclass wordt een prettige sfeer gecombineerd met een intensief programma. Het programma, verzorgd door Rients Ritskes, verankert het vermogen tot bewuste ontspanning diep in jezelf. Theorie wordt afgewisseld met meditatie en creatieve oefeningen. Ervaring met meditatie is niet nodig.

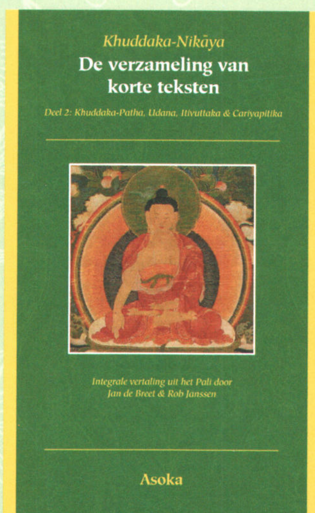
Locatie: *ZIN, het klooster voor zingeving en werk, Boxtelseweg 58, Vught. Kosten: € 795,-, inclusief Zen-werk-pakket, accommodatiekosten € 395,- all-in met eigen kamer met douche/toilet. Voor meer informatie: www.zenmanagement.eu* ●

— advertenties —

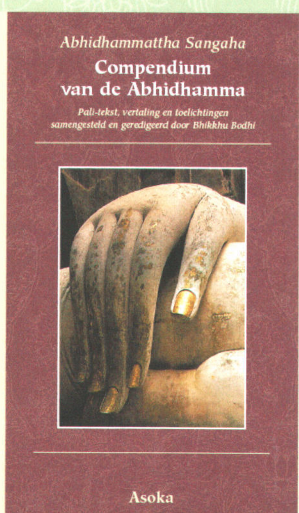
DE INSPIRERENDE WERELD VAN HET BOEDDHISME

www.asoka.nl

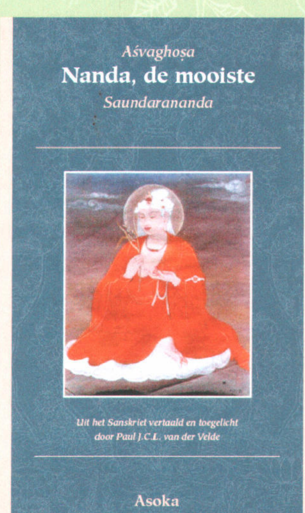
RECENT VERSCHENEN



Jan de Breet & Rob Janssen
Khuddakha-Nikaya
De verzameling van korte teksten – deel 2
Khuddaka-Patha, Udana, Itivuttaka, Cariyaptaka
408 blz., geb., € 28,50
ISBN 978-90-5670-088-1

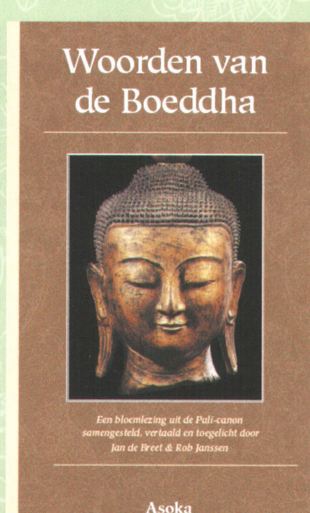


Bhikkhu Bodhi (red.)
Abhidhammattha Sangaha
Compendium van de Abhidhamma
568 blz., geb., € 49,50
ISBN 978-90-5670-082-9

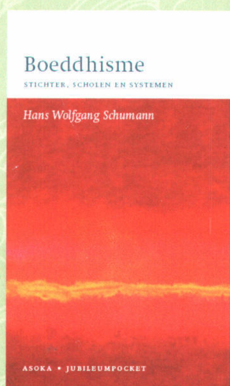


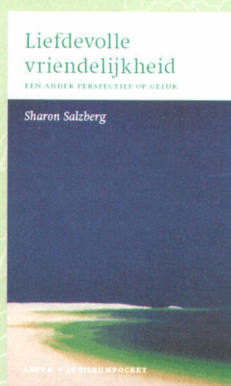
Asvaghosa
Saundarananda
Nanda, de mooiste
320 blz., geb., € 28,50
ISBN 978-90-5670-148-2

Het levensverhaal van de broer van de Boeddha!



Jan de Breet & Rob Janssen
Woorden van de Boeddha
Een bloemlezing uit de Pali-canon
288 blz., pb., € 18,50
ISBN 978-90-5670-168-0





Hans Wolfgang Schumann
Boeddhisme
Stichter, scholen en systemen
288 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-153-6

Sharon Salzberg
Liefdevolle vriendelijkheid
Een ander perspectief op geluk
240 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-154-3



Nina van Gorkom
Abhidhamma in het dagelijks leven
320 blz., pb., € 19,50
ISBN 978-90-5670-167-3

ASOKA JUBILEUMPOCKETS
€7,50/STUK







Janwillem van de Wetering
Zuivere leegte
Ervaringen van een respectloze zenleerling
252 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-155-0

Bernie Glassman
Erkennen wat is
Een zenleraar over vrede en engagement
240 blz., pb., € 7,50
ISBN 978-90-5670-157-4

VERKRIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL EN VIA WWW.ASOKA.NL



Uitgeverij Asoka



POSTBUS 22102, 3003 DC ROTTERDAM | TEL.: 010-4113977 | FAX: 010-4113932 | E-MAIL: info@asoka.nl